

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

МО Воловский район

МКОУ "Верхоупская СОШ"

Рассмотрено

на заседании
педагогического
совета

Согласовано

Зам. директора по УР
МКОУ «Верхоупская
СОШ»

Утверждаю

Директор
МКОУ «Верхоупская
СОШ»

Протокол №_1_ от
«_23_» 08__ 2022г.

_____/Батова О. А./
«_23_» 08__ 2022 г._

_____/Лазарева С. А./
Приказ № от
«_23_» 08__ 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

основного общего образования

для 9 класса (ФГОС)

Составитель:

Филонов А.И., учитель высшей
квалификационной категории

с. Верхоупье 2022

2. Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов

Рабочая программа разработана на основе «Примерных программ общего образования по физической культуре», авторской программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 5 – 9 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2011 ,

Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура. 5-7 классы: / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2014. Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов в год. (2 часа в неделю).

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273 — ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897,
3. Учебный план МКОУ «Верхоупская СОШ» на 2019-1020 уч. год.
4. Приказ МО РФ от 08.06.2015 № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N 253»
5. Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2019-2020 учебный год.

Данная программа имеет цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

В ходе ее достижения решаются задачи:

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимания представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки
- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- обобщать знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширять двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;

- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Данная программа разработана на 2019-2020 годы.

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Программой предусмотрено проведение контроля за уровнем подготовки обучающихся:

- предварительный контроль - тестирование: проводится в начале учебного года.
- текущий: проводится на каждом занятии, по завершении раздела программы самими обучающимися (самоконтроль) и учителем.
- оперативный: проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- итоговый - тестирование: проводится в конце учебного года.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
 - физиологические основы в деятельности систем дыхания, кровообращения;
 - возрастные особенности развития психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
 - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
 - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
 - правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

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

Учащиеся должны демонстрировать:

9 класс

№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
	Мальчики			
1	Бег 60 м (сек)	8.4	9.2	10.0
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	9.20	10.00	11.00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	330
4	Метание малого мяча 150 г	45	40	31
5	Ходьба на лыжах 3км	17.30	18.00	19.00
6	Кросс 3000 м (мин.,сек.)	15.30	16.30	17.30
7	Метание набивного мяча	695	530	430
8	Наклон вперед сидя (см)	+11	+9	+6
9	Прыжки через скакалку	120	115	110
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.9	10.2	10.5
11	Поднимание туловища	50	45	35
12	Подтягивание в висе (раз)	10	8	7
13	Прыжок в длину с места	200	180	160
	Девочки			
1	Бег 60 м (сек)	9.4	10.0	10.5
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.20	12.00	13.00

3	Прыжок в длину с разбега (см)	370	330	290
4	Метание малого мяча 150г	28	23	18
5	Ходьба на лыжах 3км	19.30	20.00	21.30
6	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	11.30	12.30	13.30
7	Метание набивного мяча	545	445	385
8	Наклон вперёд сидя (см)	+16	+14	+11
9	Прыжки через скакалку	130	90	60
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.4	10.8	11
11	Поднимание туловища	35	25	20
12	Подтягивание в висе лёжа	15	9	4
3	Прыжок в длину с места	180	160	140

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5 – 9 КЛАССЫ

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;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств

и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

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 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 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:

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

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644)

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;

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;

В области физической культуры:

- 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.

4. Содержание основного общего образования по учебному предмету

9 класс (68 часов)

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

Легкая атлетика (16 часов)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры.

Баскетбол (12 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (12 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Лыжная подготовка (16 часов).

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общезначительная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава;
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью;
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Распределение учебных часов по разделам программы 5-9 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	50	50	54	56	56
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12	12	12	12	12
1.	Гимнастика с элементами акробатики.	12	12	12	12	12
1.4	Легкая атлетика	14	14	14	16	16
1.5	Лыжная подготовка	12	12	16	16	16
2	Вариативная часть	18	18	14	12	12
2.1	Баскетбол	12	12	12	12	12
2.2	Легкая атлетика,	2	2	2		
2.3	Лыжная подготовка	4	4			
2.4	Итого	68	68	68	68	68

Тематическое планирование 5 класс

№ ур о ка	Разделы программы	Кл- во час ов	Тип уро ка	Тема	Основные понятия	УУД	Контроль и учет знаний	Дата пров еден ия
Легкая атлетика (8ч)								
1ур	Легкая атлетика. Высокий старт. Спринтерский бег.	8 1	Ввод ный	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м). Подвижная игра: «Бег с флажками»	Правила поведения , техника безопасности Спринтерский бег , высокий старт	-формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за	Текущий	

						помощью		
2ур .	Стартовый разгон. Бег с ускорением.	1	Образовательная познавательная роль учителя. Учётный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров. Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Бег 30 м на результат.	Стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4	
Зур .	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки.	1	Учётный	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание на результат. Р.К. История легкой атлетики.	Эстафетный бег, эстафетная палочка	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 6 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 19 10 4	

4ур	Правила соревнований в беге. Бег спринтерский	1	Учётный	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат. Специальные беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Техника бега, ускорение		Мальчики: «5» «4» «3» 10,2 10,8 11,4 Девочки: «5» «4» «3» 10,4 10,9 11,6	
5ур	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	Учётный	Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: м. – до 2 кг, дев. – до 1 кг. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8-6 м. Подвижная игра: «Попади в мяч»	финальное усилие. челночный бег	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Мальчики: «5» «4» «3» 8,5 9,3 9,7 Девочки: «5» «4» «3» 8,9 9,7 10,1	
6ур	Метание мяча на дальность и на заданное	1	Учетный	Правила соревнований в метаниях. Специальные беговые упражнения.	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где	Мальчики: «5» «4» «3»	

	расстояние.			Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. Учет. Подв. игра: «Метко в цель»		применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	34 27 20 Девочки: «5» «4» «3» 27 21 17	
7ур	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Учётный	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Гладкий бег	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений-осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях	Мальчики: «5» «4» «3» 1300 1000 900 Девочки: «5» «4» «3» 1100 850 700	
8ур	Прыжок с 7-9 шагов разбега - на результат	1	Учетный	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег с	Техника прыжка в длину	контроль и самоконтроль-сличать способ	Мальчики: «5» «4» «3»	

				изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.		действия и его результат; общеучебные-осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	340 300 260 Девочки: «5» «4» «3» 300 260 220	
--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	--

Легкая атлетика (8ч)

61 ур.	Правила соревнований в беге на средние дистанции.	6/1	Образовательная-обучающая-направленность	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований в беге, Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000	Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения,	Текущий	
--------	---------------------------------------------------	-----	------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	--

			ности	м. Игра «Салки на марше»		контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения		
62 ур.	Стартовый разгон. Бег с ускорением	1	Учётный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии.) Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью. Бег 30 м.- на результат.	Стартовый разгон.	-формулировать и удерживать учебную задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие-формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4	
63 ур.	Правила соревнований в беге. Спринтерский бег	1	Учётный	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Специальные беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу.	Правила соревнований	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат	Мальчики: «5» «4» «3» 10,2 10,8 11,4 Девочки:	

						<p>деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> - ставить вопросы, обращаться за помощью; 	<p>«5» «4» 3» 10,4 10,9 11,6</p>	
64 ур	Бег на средние дистанции		Совершенство	Прыжки в высоту. Бег от 400м до1000м. Эстафеты по кругу.	Техника прыжка	<ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; 		
65 ур	Бег на средние дистанции		Совершенство	Прыжки в высоту. Бег от 400м до1000м. Эстафеты по кругу	Техника прыжка	<ul style="list-style-type: none"> формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за 		
66 ур.	Прыжки в высоту способом перешагивания.	3/1	Учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов	способ перешагивания ,подбор	<ul style="list-style-type: none"> сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и 	Оценка техники прыжка с/м	

	Прыжки с места.			способом перешагивание(подбор разбега, отталкивание, переход через планку, приземление) Прыжки в длину с места на результат.	разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление	изменения в выполнении упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии - вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания		
67 ур.	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние	2/1	Учётный	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с разбега на результат. Подвижная игра «Попади в цель».	Техника прыжка с/р	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать	Оценка техники прыжка с/р	

						различные позиции во взаимодействии		
68 ур	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние	1	Учёт ный	Метание мяча на дальность на результат, на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в цель».	Техника метания мча	-формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Оценка техники метания мяча	
Гимнастика (12ч)								
21 ур	Гимнастика. Висы и упоры. Упражнения на	6/1	Вводн ый	Инструктаж по ТБ. Значение г/упражнений для сохранения	Правила поведения . Команды	-адекватная мотивация учебной	Текущий	

	равновесие			правильной осанки. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), Смешанные висы (д). Подвижная игра «Запрещённое движение»	учителя, правильная осанка	деятельности -формулировать и удерживать учебную задачу -использовать общие приёмы решения задач. - ставить вопросы и обращаться за помощь.		
22 ур	Гимнастика. Висы и упоры. Упражнения на равновесие	1	Образовательно-обучающей направленности	Страховка и помощь во время занятий. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), Смешанные висы (д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе (м), подтягивание из вися лёжа (д). Передвижение по бревну приставными шагами. Подвижная игра: «Светофор» Р.К. История гимнастики.	Название г/снарядов	-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Текущий	
	Гимнастика.	1		Строевые упр. ОРУ в парах.	Соскок	- выбирать	Мальчики:	

23 ур	Висы и упоры. Упражнения на равновесие		Учетный	Размахивание в висе, соскок. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Соскок с бревна прогнувшись. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание: на высокой перекладине (м.), на низкой перекладине (д.) – на результат. Подвижная игра: «Прыжок за прыжком»		действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	«5» «4» «3» 6 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 19 14 4	
24- ур	Круговая тренировка. Упражнения на снарядах	2	Учётный	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке Упражнения на бревне. Работа по станциям. Лазание по канату на результат (на количество метров). Подвижная игра «Верёвочка под ногами»	Название г/снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Текущий	

						-слушать собеседника , формулировать свои затруднения		
25 ур	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1	Образовательно-обучающей направленности	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием. ОРУ с гимн. скакалками. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг. Подвижная игра «Удочка»	Способы регулирования физ нагрузок	использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	
26 ур	Упражнения на снарядах Опорный прыжок.	1	Образовательно-обучающей направленности	ОРУ с обручами (д) и гантелями (м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и	Текущий	

						результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения		
27 ур	Комбинации упражнений на гимнастических снарядах. Опорный прыжок	1	Учётный	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Название г/снарядов	-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок -контролировать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение и позицию;	Текущий	
28 ур	Акробатика	1	Совершенствование	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость.	Кувырки, стойка, мост, перекат	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей	Текущий	

				Подвижная игра «Два лагеря»		-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои затруднения		
29 ур	Акробатика	1	Совершенство	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа . Упражнения на гибкость. Подвижная игра «Бездомный заяц»	Кувырки, стойка, мост, перекач	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника,	Текущий	
30 ур.	Акробатическая комбинация.	1	Совершенство	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Подвижная игра «Челнок»	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач	Текущий	
31	Акробатическое соединение из	1	Учётный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках	Акробатическая	- формулировать и удерживать учебную задачу		

ур 32 ур.	разученных элементов.			перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Учет. Гимнастическая полоса препятствий.	комбинац ия	-ориентироваться в разнообразии способов решения задач Текущий	
Спортивные игры (баскетбол) (12ч)							
9ур	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.	1	Образ овате льно- обуча ющей напра вленн ости	ТБ на уроках баскетбола. Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал- садись»	ТБ на уроках спортивны х игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки	Текущий
10 ур	Баскетбол. Повороты, ведение мяча, ловля и передача	1	Образ овате льно- обуча	Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение	Терминол огия баскетбол а	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять	Текущий

			ющей напра вленн ости	мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Быстро и точно»		установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки		
11 ур	Баскетбол. Повороты, ведение мяча, ловля и передача	1	Образ овате льно- обуча ющей напра вленн ости	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Введение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Борьба за мяч» Р.К. История баскетбола.	Терминол огия баскетбол а	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталонном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решени-	Текущий	

						обращаться за помощью		
12 ур	Баскетбол. Повороты, ведение мяча, ловля и передача	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Введение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	
13 ур	Баскетбол. Повороты, ведение мяча, ловля и передача	1	Совершенствование	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Введение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . Игра в мини-баскетбол.	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-	Текущий	

						обращаться за помощью		
14 ур	Баскетбол. Повороты, ведение мяча, ловля и передача	1	Совершенство	Стойка и передвижения игрока, остановки шагами. Повороты. Введение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге . Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	Правила игры .	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники ведения мяча на месте	
15 ур	Баскетбол. Повороты, ведение мяча, ловля и передача, броски	2	Образовательности	Стойка и передвижения игрока . Введение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сравнивать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-	Текущий	

						обращаться за помощью		
16 ур	Баскетбол. Повороты, ведение мяча, ловля и передача, броски	2	Образ овате льно- обуча ющей напра вленн ости	Стойка и передвижения игрока . Введение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	Позицион ное на падение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	
17 ур	Ведение мяча с изменением направления	1	Комб инир ованн ый	Стойка и передвижения игрока . Введение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	Позицион ное на падение, тактика игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-	Текущий	

						обращаться за помощью		
18 ур	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	Комбинированный	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	Позиционное нападение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	
19 ур	Сочетание приёмов, позиционное нападение	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: ведение-остановка-бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини- баскетбол.	Позиционное нападение ч/з скрестный выход	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать	Текущий	

						эффективные способы решения-обращаться за помощью		
20 ур	Сочетание приёмов, позиционное нападение	2	Совершенствовани е	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: ведение-остановка-бросок. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол.	Нападени е прорывом , Вырывани е и выбивани е мяча	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	
Спортивные игры (волейбол) (12ч)								
49 ур	Волейбол. Стоки и передвижения	1	Образовате льно-обуча ющей напра вленн ости	Инструктаж Т.Б по волейболу. 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	Правила игры, техническ ие приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	Текущий	

				упражнения.		-самостоятельная и личная ответственность за свои поступки		
50 ур	Волейбол. Стоки и передвижения. Передачи мяча	1	Образовательно-обучающей направленности	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Подвижная игра: «Пасовка волейболистов».	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сравнивать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью	Текущий	
51 ур	Волейбол. Стоки и передвижения. Передачи мяча	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. Подвижная игра	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений,	Текущий	

				«Летучий мяч». Р.К. История волейбола.		сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью		
52-53 ур	Волейбол. Стоки и передвижения. Прием и передачи мяча	2	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах, передача мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра «Бомбардиры» .	Правила игры, технические приёмы	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	
54-55 ур	Волейбол. Стоки и передвижения. Прием и передачи мяча	2	Образовательно-обучающей направленн	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в	Текущий	

			ости	мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол. .		планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки		
56 ур	Волейбол. Поддачи мяча, нападающий удар	1	Образовательно-обучающей направленности	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар (разбег, прыжок и отталкивание, шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой нап.удар после подбрасывания мяча партнером.) Подвижные игры «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.	Терминология игры. Прямой нападающий удар	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	
57-	Поддачи мяча,	2	Образ	ОРУ на локальное	Правила	Вносить	Текущий	

58 ур	игровые задания		овательно-обучающей направленности	развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам..	игры, технические приёмы	коррективы в выполнении правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью		
59-60 ур	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	2	Образовательно-обучающей направленности	Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые	Тактика свободного нападения	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	

				упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол.				
Лыжная подготовка(16ч)								
33 ур	Лыжная подготовка. Теоретические сведения.	1	Вводный	ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация: «Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники» Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	Попеременный двухшажный ход. основы правильной техники	-готовность и способность к саморазвитию -составлять план и последовательность действий -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	
34 ур	Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов	1	Совершенствование	Правила самостоятельного выполнения. Упражнений и домашних заданий. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	Одновременный бесшажный ход	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению	Текущий	

				Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.		ошибок -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности		
35 ур	Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов	1	Совершенствовани е	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км. Р.К. История лыжного спорта.	обмороже ния и травмы.	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников - эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Текущий	
36 ур	Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов. Подъемы	1	Образовате льно-обуча ющей	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением	Особеннос ти дыхания при передвиж	-формулировать собственное мнение, и позицию -уметь применять	Текущий	

			направленности	изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	ении по дистанции Подъем «полуелочкой»	полученные знания в различных вариантах Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		
37 ур	Лыжная подготовка. Техника торможений	1	Образовательно-обучающей направленности	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Значение занятий лыжным спортом, работоспособность	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников - получать и обрабатывать информацию - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	
38 ур	Лыжная подготовка. Техника	1	Образовательно-	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой».	Торможение «плугом»..	адекватно воспринимать предложения	Текущий	

	торможений		обучающей направленности	Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.		учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок-устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности		
39 ур	Лыжная подготовка. Техника торможений	1	Учётный	Самоконтроль на занятиях. Торможение «плугом» (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	Повороты переступанием	-Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	
40 ур	Лыжная подготовка. Техника поворотов	1	Учётный	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета».	Лыжные мази, торможение и повороты	-контролировать и оценивать результат своей деятельности -самостоятельность и личная	Текущий	

						ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		
41 ур	Лыжная подготовка. Выработка выносливости	1	Совершенствован ие	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	координация, выносливость	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	
42 ур	Лыжные гонки. Выработка выносливости	1	Учётный	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Виды лыжного спорта	-,узнавать, называть и определять объекты и предметы окружающей действительности. -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей	Мальчики: «5» «4» «3» 6,30 7,00 7,30 Девочки: «5» «4» «3» 7,00 7,30 8,10	

						деятельности		
43 ур	Выработка выносливости	1	Совершенствование	Совершенствование попеременного и одновременного двухшажного лыжных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	
44 ур	Выработка выносливости	1	Совершенствование	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	координация, выносливость	-Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения -Выполнять учебные действия	Текущий	
45 ур	Техника поворотов и торможений	1	Учётный	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	- торможения	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 14,00 14,30 15,30 Девочки: «5» «4» «3» 14,30 15,00 16,30	

46 ур	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.	1	Учётный	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	Подъемы, спуски, повороты	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -выполнять учебные действия	Текущий	
47 ур	Техника одновременных и попеременных ходов	1	Учётный	Согласованное движение рук и ног в одновременных и попеременных ходах. «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	координация, выносливость	- выполнять учебные действия -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	Текущий	
48 ур	Игры и эстафеты на лыжах.	1	Совершенствование	Игры и эстафеты на лыжах.	- Экстремальные условия	-Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	Текущий	

**Тематическое планирование
6 класс**

№ ур о ка	Разделы урока	Кл- во час ов	Тип уро ка	Тема	Основные понятия	УУД	Контроль и учёт знаний	Д\з	Дата проведе ния	
									Пла н	Фа кт
Легкая атлетика (8ч)										
1ур .	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Высокий старт.	1	Ввод ный	Инструктаж по технике безопасности. Комплекс ОРУ Специальные беговые упражнения. Высокий старт(30-40м) и бег с ускорением(30- 50м) Подвижная игра: «Бег с флажками»	Правила поведения , техника безопасности Спринтерский бег , высокий старт	-формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий	ТБ Комп лекс 1	сен т	
2 ур.	Стартовый разгон. Бег с	1	Обра	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление	Стартовый разгон	-формулировать и удерживать	Мальчики: «5» «4»	Бег трусц	сен т	

	ускорением		зватель но-обучающей направленности	здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п.		учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	«3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4	ой без учёта времени		
Зур .	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки	1	Учетный	Высокий старт, бег с ускорением (50-60м), финиширование, специальные беговые упражнения. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Бег 30 м - на результат.	Эстафетный бег, эстафетная палочка	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 6 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 19 10 4	Бег трусцой без учёта времени	сент	
4ур .	Спринтерский бег.	1	Учётный	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Специальные беговые упр. Бег от 200 до 12 00 м. Подвижная игра	Техника бега, ускорение		Мальчики: «5» «4» «3» 10,2 10,8 11,4	Бег трусцой без учёта времени	сент	

				«Разведчики и часовые». Р.К. История легкой атлетики.			Девочки: «5» «4» «3» 10,4 10,9 11,6	ни		
Бур .	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	1	Образовательные упражнения на обучении ей направленности	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8-6 м. Подвижная игра: «Попади в мяч»	финальное усилие. челночный бег	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные реш.	Мальчики: «5» «4» «3» 8,5 9,3 9,7 Девочки: «5» «4» «3» 8,9 9,7 10,1	Метание мяча	сент	
бур .	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	Образовательные упражнения на обучении ей	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу,	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация	Мальчики: «5» «4» «3» 34 27 20 Девочки: «5» «4»	Метание мяча	сент	

			направление	толкаясь вверх; тоже но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; тоже, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, на заданное расстояние. Игра «Метко в цель»		учебной деятельности	«3» 27 21 17			
7ур .	Прыжки в длину способом «согнув ноги»	1	Учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Гладкий бег	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях вести устный	Мальчики: «5» «4» «3» 1300 1000 900 Девочки: «5» «4» «3» 1100 850 700	Прыжки ч/з скакалку	сент	

						диалог, строить понятные для партнёра высказывания				
8ур .	Прыжок с 7-9 шагов разбега -	1	Учётный	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. Игры-эстафеты.	Техника прыжка в длину	Регулятивные: контроль и самоконтроль-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Познавательные: общеучебные-осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях Коммуникативные : взаимодействие-вести устный	Мальчики: «5» «4» «3» 340 300 260 Девочки: «5» «4» «3» 300 260 220	Прыжки ч/з скакалку	сент	

						диалог.				
Легкая атлетика (8ч)										
61у р.	Бег на средние дистанции	1	Образовательные занятия по обучению и направлению деятельности	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. Подвижная игра «Салки на марше»	Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Тестирование бега на 1000 метров.	Бег трусцой без учёта времени	май	
62у р.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Учётный	Правила соревнований в беге. Высокий старт(до 15-30м), бег с ускорением(30-50). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных и.п.. Подтягивание - на результат	Спринтерский бег, эстафетный бег, техника высокого старта. Встречная	- выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция-вносить изменения и дополнения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	май	

					эстафета	- ставить и формулировать проблемы - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия				
63у р.	Стартовый разгон. Бег с ускорением	1	Учётный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью. Бег 30 м - на результат.	Стартовый разгон.	-формулировать и удерживать учебную задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие-формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4	Бег трусцой без учёта времени	май	
64у р.	Спринтерский бег. Эстафеты по кругу.	1	Учётный	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Специальные беговые упр. Бег от 200 до	Правила соревнований	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и	Мальчики: «5» «4» «3» 10,2 10,8	Бег трусцой без учёта	май	

				1200 м. Эстафеты по кругу.		оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	11,4 Девочки: «5» «4» 3» 10,4 10,9 11,6	времени		
65у р.	Прыжки в высоту	1	Учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход через планку, приземление.) Прыжки в длину с места на результат.	способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление	сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Оценка техники прыжка с/м	Бег трусцой без учёта времени	май	

	Прыжки в	1		ОРУ в движении.	Толчковая	сличать способ	Оценка	Бег	май	
--	----------	---	--	-----------------	-----------	----------------	--------	-----	-----	--

66у р.	высоту		Ком бини рова нный	Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки в высоту. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	нога	действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	техники прыжка в/в	трусц ой без учёта време ни		
67у р.	Метание мяча. Прыжки с разбега	1	Учёт ный	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с разбега на результат.	Техника прыжка с/р	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление	Оценка техники прыжка с/р	Бег трусц ой без учёта време ни	май	

						коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии				
68у р.	Метание мяча на дальность	1	Учёт ный	Метание мяча на дальность - на результат, на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	Техника метания мча	-формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Оценка техники метания мяча	Бег трусц ой без учёта време ни	май	
Гимнастика(12ч)										
21у р.	Висы и упоры. Упражнения на равновесие	1	Вводн ый	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на	Правила поведения . Команды учителя, правильна я осанка	-адекватная мотивация учебной деятельности -формулировать и удерживать	Текущий	Т.Б. Упр на перек ладин е,	ноя	

				месте. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок (м). Смешанные висы (д). Игра «Запрещённое движение»		учебную задачу -использовать общие приёмы решения задач. - ставить вопросы и обращаться за помощь.		подтягивание		
22у р.	Висы и упоры. Упражнения на равновесие	1	Образовательно-обучающей направленности	Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м). Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь. Подтягивание в висе (м), подтягивание из виса лёжа (д). Передвижение по бревну приставными шагами. Подвижная игра «Светофор»	Название г/снарядов	-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Текущий	Упр на перекладине, подтягивание	ноя	
23у р.	Висы и упоры. Упражнения на равновесие	1	Учётный	Строевые упр. Строевой шаг. ОРУ в парах. Размахивание в висе, соскок. Поднимание	Соскок	- выбирать действия в соответствии с поставленной	Мальчики: «5» «4» «3» 6 4	Упр на перекладине	ноя	

				<p>прямых и согнутых ног в висе. Соскок с бревна прогнувшись. Лазание по канату, гимн. лестнице.</p> <p>Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»</p>		<p>задачей и условиями её реализации</p> <p>-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель</p> <p>-слушать собеседника , формулировать свои затруднения</p>	<p>1 Девочки:</p> <p>«5» «4»</p> <p>«3»</p> <p>19 14</p> <p>4</p>	<p>е, подтягивание</p>		
24-ур.	<p>Висы и упоры.</p> <p>Упражнения на равновесие</p>	1	Учётный	<p>Упражнения для мышц брюшного пресса на гимн. скамейке и стенке</p> <p>Упражнения на бревне.</p> <p>Работа по станциям.</p> <p>Лазание по канату- на результат(на количество метров) Подвижная игра «Верёвочка под ногами»</p> <p>.Р.К. История гимнастики.</p>	<p>Название г/снарядов</p>	<p>- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации</p> <p>-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель</p> <p>-слушать собеседника , формулировать</p>	<p>Текущий</p>	<p>Упр на перекладине, подтягивание</p>	<p>ноя</p>	

						свои затруднения				
25у р.	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1	Образовательно-обучающей направленности	Размыкание и смыкание на месте. ОРУ со скакалками. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Подвижная игра «Прыжки по полоскам»	Вскок в упор присев	Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	ноя	
26у р.	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1	Образовательно-обучающей направленности	Строевой шаг. ОРУ со скакалками. Опорный прыжок ноги врозь через козла. Броски набивного мяча до 2 кг. Подвижная игра «Удочка»	Способы регулирования физических нагрузок	Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	ноя	

27у р.	Опорный прыжок.	1	Образовательльно-обучающей направленности	ОРУ с обручами (д) и гантелями (м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок ноги врозь через козла. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	ноя	
28у р.	Опорный прыжок.	1	Учётный	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок - на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Название г/снарядов	-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок -контролировать процесс и результат деятельности - формулировать	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	ноя	

						собственное мнение и позиции				
29у р.	Акробатика	1	Образовательной обучающей направленности	Строевой шаг. Повороты на месте. Два кувырка слитно. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. Подвижная игра «Два лагеря»	Кувырки, стойка, мост, перекаат	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника,	Текущий	Акробатические упражнения	дек	
30у р.	Акробатика	1	Совершенствование	Два кувырка слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. Упражнения на гибкость. Подвижная игра: «Бездомный заяц»	Кувырки, стойка, мост, перекаат	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	Акробатические упражнения	дек	
31у	Акробатическая комбинация .	1	Совершенств	Два кувырка слитно. «Мост» из положения стоя	Акробатическая	- формулировать и удерживать	Текущий	Акробатиче	дек	

р.			вован ие	с помощью. Подвижная игра «Челнок»	комбинац ия	учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь		ские упраж нения		
32у р.	Акробатическое соединение из разученных элементов.	1	Учётн ый	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения стоя с помощью. Гимнастическая полоса препятствий.	Акробатич еская комбинац ия	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, использовать речь	Текущий	Акроб атиче ские упраж нения	дек	
Спортивные игры (баскетбол) (12ч)										
9ур .	Баскетбол. Стойки и передвижения	1	Образ овате льно- обуча ющей напра вленн	ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на	ТБ на уроках спортивны х игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в	Текущий	Т.Б. Комп лекс упр с мячо м.	окт	

			ости	месте. <i>Ловля и передача двумя руками от груди. Игра «Передал- садись»</i>		планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности				
10у р.	Повороты без мяча и с мячом. Ведение, ловля и передача мяча	1	Образовательно-образовательной направленности	Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Быстро и точно»	Терминология баскетбола	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Комплекс упражнений с мячом.	окт	
11у р.	Повороты без мяча и с мячом. Ведение, ловля и передача мяча	1	Образовательно-образовательной направленности	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных	Текущий	Комплекс упражнений с мячом	окт	

			ющей напра вленн ости	мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Борьба за мяч»		действий упражнений, сличать с заданным эталон -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решени -обращаться за помощью		м.		
12у р.	Повороты без мяча и с мячом. Ведение, ловля и передача мяча	1	Образ овате льно- обуча ющей напра вленн ости	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Борьба за мяч»	Терминол огия баскетбол а	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Комп лекс упр с мячо м.	окт	
13у р.	Повороты без мяча и с мячом. Ведение, ловля и передача мяча	1	Образ овате льно- обуча ющей напра	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений,	Текущий	Комп лекс упр с мячо м.	окт	

			вленности	месте в парах с шагом . Игра в мини-баскетбол.		сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью				
14ур.	Повороты без мяча и с мячом. Ведение, ловля и передача мяча, броски	1	Образовательно-обучающей направленности	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге . Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	Правила игры .	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Т.Б. Прогулка на лыжах	дек	
15ур.	Повороты без мяча и с мячом. Ведение, ловля и передача мяча, броски	1	Образовательно-обучающей направ	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений,	Текущий	Прогулка на лыжах	дек	

			вленности	руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол		сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью				
16 ур.	Позиционное на падение без изменения позиции игроков	1	Образовательно-обучающей направленности	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	Позиционное на падение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Прогулка на лыжах	дек	
17ур.	Ведение мяча с изменением направления	1	Совершенствование	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без	Позиционное на падение, тактика игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с	Текущий	Прогулка на лыжах	дек	

				изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол		заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью				
18у р.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	Комбинированной	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	Позиционное нападение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Броски и ловля мяча	апр	
19у р	Сочетание приёмов. Позиционное нападение	1	Комбинированной	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок).	Позиционное нападение ч/з скрестный выход	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений,	Текущий	Броски и ловля мяча	апр	

				Позиционное нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол.		сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью				
20у р.	Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом	1	Совершенствовани е	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	Нападение прорывом, Вырывани е и выбивание мяча	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросо к и ловля мяча	апр	
Спортивные игры (волейбол) (12ч)										
49у р.	Волейбол. Стойки и передвижения в стойке.	1	Образ овате льно- обуча ющей	Инструктаж Т.Б. по волейболу. ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и	Правила игры, технически е приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять	Текущий	Комп лекс 3. Прогу лка на	фев	

			направленности	спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.		установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности		лыжах		
50ур.	Приём и передача мяча	1	Образовательно-обучающей направленности	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; «Подвижная игра Пасовка волейболистов».	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сравнивать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	фев	
	Приём и	1	Образ	Стойка игрока.	Правила	Вносить	Текущий	Комп	фев	

51ур.	передача мяча		овательно-обучающей направленности	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч»	игры, технические приёмы	коррективы в выполнении правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью		лекс 3. Прогулка на лыжах		
52-53ур.	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	2	Образовательно-обучающей направленности	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах, передача мяча в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и «Бомбардиры». П/и с элементами волейбола	Правила игры, технические приёмы	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Броски и ловля мяча	март	
	Нижняя прямая	2	Образ	Передвижения в стойке.	Правила	-адекватная	Текущий	Броски	мар	

54-55у р.	подача.		овательно-обучающей направленности	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Расстановка игроков.	игры, технические приёмы	мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки		К и ловля мяча	Т	
56у р.	Прямой нападающий удар.	1	Образовательно-обучающей направленности	Нижняя прямая подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 - 4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/удар после подбрасывания мяча партнером. Подвижные	Терминология игры. Прямой нападающий удар	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Броски и ловля мяча	мар т	

				игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.						
57-58у р.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков	2	Образовательно-обучающей направленности	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сравнивать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью	Текущий	Броски и ловля мяча	март	
59-60у р.	Нижняя подача мяча. Позиционное нападение	2	Образовательно-обучающей направленности	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через	Тактика свободного нападения	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Текущий	Броски и ловля мяча	март	

			ости	голове в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол		-этические чувства				
Лыжная подготовка(18ч)										
33ур.	Лыжная подготовка. Теоретические сведения	1	Вводный	ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	Попеременный двухшажный ход. основы правильной техники	-готовность и способность к саморазвитию -составлять план и последовательность действий -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	янв	
34ур.	Одновременные и попеременные ходы.	1	Образовательно-обуча	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Одновременный	Одновременный бесшажный ход	-адекватно воспринимать предложения учителей и	Текущий	Комплекс 3. Прогу	янв	

	Прохождение дистанции		ющей направленности	бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.		родителей и др. людей по исправлению ошибок -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности		лка на лыжах		
35у р.	Одновременные и попеременные ходы. Прохождение дистанции	1	Образовательно-обучающей направленности	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км. Р.К. История лыжного спорта.	обморожения и травмы.	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников - эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	янв	
36у р.	Одновременные и	1	Образовательно-	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем	Особенности дыхания	-формулировать собственное мнение, и	Текущий	Комплекс 3.	янв	

	попеременные ходы. Прохождение дистанции		обучающей направленности	«елочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	при передвижении по дистанции Подъем «елочкой»	позицию -уметь применять полученные знания в различных вариантах Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		Прогулка на лыжах		
37ур.	Торможения и повороты. Прохождение дистанции	1	Образовательно-обучающей направленности	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение и поворот упором. Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Значение занятий лыжным спортом , работоспособность	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников - получать и обрабатывать информацию - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	янв	
	Повороты,	1	Образ	Значение занятий лыжным	Торможен	адекватно	Текущий	Комп	янв	

38у р.	торможение Дистанция 2 км.		овате льно- обуча ющей напра вленн ости	спортом для поддержания работоспособности. Торможение и поворот упором. Подъем «елочкой». Дистанция 2 км. Игра «С горки на горку»	ие «плугом».	воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок- устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности		лекс 3. Прогу лка на лыжа х		
39у р.	Торможение и поворот упором Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1	Учётн ый	Самоконтроль при занятиях. Торможение и поворот упором. (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	Повороты переступа нием	-Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности -Готовность следовать нормам здоровьесберегаю щего поведения	Текущий	Комп лекс 3. Прогу лка на лыжа х	янв	
40у р.	Прохождение дистанции 2,5 км.	1	Учётн ый	Применение лыжных мазей. Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета».	Лыжные мази, торможен ие и повороты	-контролировать и оценивать результат своей деятельности -	Текущий	Комп лекс 3. Прогу лка на	янв	

						самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.		лыжах		
41у р.	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Прохождение дистанции	1	Комбинированной	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3.5км.	координация, выносливость	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	Прогулка на лыжах	янв	
42у р.	Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1	Учётный	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. на результат Эстафеты-игры.	Виды лыжного спорта	-,узнавать, называть и определять объекты и предметы окружающей действительности. -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Мальчики: «5» «4» «3» 6,30 7,00 7,30 Девочки: «5» «4» «3» 7,00 7,30 8,10	Прогулка на лыжах	фев	
43у р.	Техника попеременных и одновременных	1	Совершенствованное	Совершенствование попеременного и одновременного лыжных ходов. Прохождение	Уметь передвигаться на лыжах	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать	Текущий	Прогулка на лыжах	фев	

	ходов.			дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»	изученным и хо	знаково-символические средства, в том числе модели и схемы				
44у р.	Техника одновременных ходов.	1	Совершенствование	Одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	координация, выносливость	-Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения -Выполнять учебные действия	Текущий	Прогулка на лыжах	фев	
45у р.	Повторение поворотов, торможений. Прохождение дистанции	1	Учётный	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	- торможения	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 14,00 14,30 15,30 Девочки: «5» «4» «3» 14,30 15,00 16,30	Прогулка на лыжах	фев	
46у р.	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции	1	Учётный	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	Подъемы, спуски, повороты	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -выполнять учебные действия	Текущий	Прогулка на лыжах	фев	
	Согласованное	1	Учётный	Согласованное движение	координация	-выполнять	Текущий	Прогулка на лыжах	фев	

47у р.	движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных ходах		ый	рук и ног в одновременном бесшажным и попеременном двухшажным ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	ия, выносливость	учебные действия -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь		лка на лыжах		
48у р.	Игры и эстафеты на лыжах.	1	Совершенствование	Игры и эстафеты на лыжах.	- Экстремальные условия	-оказывать в сотрудничестве, взаимопомощь	Текущий	Прогулка на лыжах	фев	

Тематическое планирование 7класс

Сроки проведения	№ урока	Раздел, кол-во часов	Тип урока	Тема	Планируемые результаты			Использование средств обучения, ПК и ПО
					Предметные	Метапредметные	Личностные	
	1.	Легкая атлетика 8 часов Спринтерский бег	Вводный	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	Знать требования инструкций. Устный опрос	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности и во время занятий. Составлять индивидуал	
	2.	Спринтерский бег	Образовательно-обучающей направленности	Высокий старт, стартовый разгон. Бег 30, 60 м. Специальные беговые упр. Развитие выносливости. Р.К. История легкой атлетики.	Уметь пробежать 30м. с низкого старта			<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.

						<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	ный режим дня.	
	3.	Спринтерский бег	Учетный.	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60м. на результат			
	4.	Метание малого мяча.	Совершенствован ие.	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять метание мяча на дальность, прыгать в длину с 13-15 шагов с разбега.	<i>Познавательные УУД:</i> знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.		
	5.	Метание малого мяча.	Учетный.	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в	Уметь выполнять метание мяча на дальность с	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику		

				длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств	разбега, прыгать в длину с 13-15 беговых шагов.	прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
	6.	Прыжки в длину	Совершенствован ие.	Бег 1500 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости, прыгучести, ловкости	Уметь прыгать в длину с разбега, преодолевать препятствия, правильно приземляться после преодоления вертикальных препятствий.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	
	7.	Прыжки в длину	Совершенствован ие.	Бег 1500 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения.	Уметь выполнять прыжок с разбега на максимальный результат.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности и во время бега .
	8.	Бег на средние дистанции	Учетный.	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Учет. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500м.	определять и устранять типичные ошибки	

	9.	Спортивные игры Волейбол 12 часов	Образовательно-обучающей направленности	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть по упрощённым правилам.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе.		
	10.	Волейбол	Образовательно-обучающей направленности	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Р.К. История волейбола.	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху. Знать стойки игрока.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности и во время игры.	
	11.	Волейбол	Образовательно-обучающей направленности	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Игра по упрощённым правилам.	Уметь выполнять остановки и передачи	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе. <i>Регулятивные УУД:</i>		
	12	Волейбол	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещения в стойке (бок, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.	Уметь правильно выполнять технические действия	<i>УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i>		

				Встречные эстафеты.		уметь работать в паре, группе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику
	13	Волейбол	Совершенствован ие.	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. . Игра по упрощённым правилам.	Уметь выполнять передачи двумя руками сверху	перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать
	14	Волейбол	Совершенствован ие.	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	Уметь выполнять передачи двумя руками сверху после перемещений	технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Познавательн</i>

	15	Волейбол	Учетный.	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху вперед и над собой на месте и после перемещения. Учет. Игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять передачи и перемещения	<p><i>ые УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>УУД:</i></p>	<p>уметь терпеливо осваивать технические элементы</p> <p>уметь проявлять инициативу</p>	

						<p>определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p>
16.	Волейбол	Совершенствован	<p>Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.</p>	<p>Уметь правильно выбирать место и стойку для передачи двумя руками снизу</p>	<p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.</p>		
17	Волейбол	Совершенствован	<p>Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощённым</p>	<p><i>Регулятивные УУД:</i></p>		

				на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	правилам. Знать правила мини-волейбола	определять и давать оценку своему двигательному действию.	
	18	Волейбол	Изучение нового материала	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять передачи в заданном направлении и на заданное расстояние.	Уметь устранять типичные ошибки.	
	19	Волейбол	Учетный.	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Учет. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-волейбол.	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками. <i>Познавательные УУД:</i> уметь	уметь проявлять терпение и личную инициативу
	20	Волейбол	Учетный.	Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два	Уметь выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь	организовать самостоятельные занятия	

				мяча». Нижняя прямая подача. Учет. Прямой нападающий удар	играть в мини-волейбол.	<p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара.</p>	мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
	21	Гимнастика 12 часов	Вводный	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости. ОРУ с гимнастическими палками.	Уметь выполнять упр-я на гибкость и подвижность	<p><i>Регулятивные УУД:</i> постановка цели, планирование, прогнозирование результатов.</p>	
	22	Акробатика	Образовательно-обучающей	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок	Уметь выполнять строевые		

			направленности	вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств.	упражнения, упражнения в акробатике.	<i>Коммуникативные</i> УУД: уметь находить общий язык со сверстниками.		
	23	Акробатика	Образовательно-обучающей направленности	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, выполнять технику лазания по канату в два приема и без помощи ног.	<i>Коммуникативные</i> : уметь находить общий язык. <i>Регулятивные</i> : уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки	формирование упорства в достижении цели	

						<i>Коммуникативные</i> : уметь вести себя в коллективе.		
	24	Акробатика	Образовательно-обучающей направленности	Кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись (м). Равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот и.п. (д). Лазание по канату.	Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату.			
	25	Акробатика	Совершенствование.	Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.	Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату.	<i>Регулятивные</i> : уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки	Самообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев	

Коммуникативные: уметь
страховать и
помогать
партнеру.

успешной
учебной
деятельност
и

Познавательные:
самостоятельн
о
осваивать
изучаемый
элемент.

Коммуникативные: уметь
работать в
паре.

						<i>Познавательные</i> : Уметь формировать цель в обучении подтягиваниям		
	26	Висы и упоры	Учетный.	Акробатическая комбинация. Учет. Подтягивание в висячем положении. Упражнения на брусьях. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине, акробатическую комбинацию.	<i>Познавательные</i> : составить комбинацию из изученных упражнений	Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности	
	27	Висы и упоры	Совершенствованные.	Перекладина: подтягивание в висячем положении. Брусья разной высоты (дев). Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. Прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости.	Уметь выполнять упражнения на перекладине (м), брусьях разной высоты(д), страховку, само страховку			<i>Регулятивные</i> : уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки
	28	Висы и упоры	Учетный.	Прыжки со скакалкой до 1 мин. Упражнения на	Уметь выполнять			

				бруснях разной высоты (дев). Развитие силы, скоростной выносливости. Подтягивание в висе. Учет.	упражнения на бруснях, перекладине.			
	29	Опорный прыжок	Образовательно-обучающей направленности	Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты.	Уметь выполнять наскок на мостик, опорный прыжок через коня, через козла в длину.	<i>Регулятивные</i> : планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
	30	Опорный прыжок	Образовательно-обучающей направленности	ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла ноги врозь(в ширину). Брусня (мальчики) подъём переворотом в упор толчком двумя, махом назад соскок. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения для мышц спины, мышц живота и	Уметь выполнять опорный прыжок через коня, козла, выполнять упр-ия на бруснях, страховка, самостраховку			

				ног.		познавательную цель.	
	31	Опорный прыжок	Совершенствован ие.	Опорный прыжок через козла. Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) Развитие прыгучести, силы, ловкости.	Уметь выполнять опорный прыжок, приземление: владеть техникой в упражнениях на брусьях, страховка, самостраховка		
	32	Опорный прыжок	Учетный.	Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (д). Учет. Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять опорный прыжок через козла в длину согнув ноги, через коня в ширину боком.		

	33	Лыжная подготовка 16 часов	Вводный	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход.	Знать инструктаж по технике безопасности, экипировку лыжника.	<i>Познавательные УУД:</i> знание экипировки лыжника.	
--	-----------	-------------------------------------------------	---------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	--

					Уметь соблюдать правила поведения на улице.			
	34	Лыжная подготовка	Образовательно- познавательной направленности	Р.К.История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований. Попеременный двухшажный ход.	Знать историю лыжного спорта.	<i>Познавательн ые УУД:</i> знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.	мотивацион ная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно- познаватель ный интерес к занятиям лыжными гонками	
	35	Лыжная подготовка	Учетный.	Попеременный двухшажный ход. Учет. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах	Уметь выполнять одновременны й бесшажный ход.	<i>Познавательн ые УУД:</i> Описывать технику		

						<p>изучаемого лыжного хода.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p>	<p>соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице.</p>
	36	Лыжная подготовка	Учетный.	<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Учет. Эстафеты.</p>	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход.	<p><i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных</p>	

						ходов, осваивают их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.
	37	Лыжная подготовка	Совершенствование	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Игры на лыжах	Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом».
	38	Лыжная подготовка	Совершенствование	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок.	Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».	<i>Познавательные УУД:</i> Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно

						о, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
	39	Лыжная подготовка	Совершенствовани е	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. Катание с горок.	Уметь выполнять повороты переступанием	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику повороты переступание м.	
	40	Лыжная подготовка	Учетный.	Повороты переступанием. Учет. Прохождение дистанции 1 км. Катание с горок.	Уметь выполнять повороты переступанием	<i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальны е умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	
	41	Лыжная подготовка	Совершенствовани е.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём скользящим	Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном	<i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять	соблюдать дисциплину и правила ТБ на

				3 км. Катание с горок.		ие со	
	45	Лыжная подготовка	Совершенствован ие.	Одновременный одношажный ход. Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом». Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.	сверстниками в процессе совместного прохождения дистанции. Описывают технику изучаемых	
	46	Лыжная подготовка	Учетный.	Одновременный одношажный ход. Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом». Повороты на месте махом. Уч. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.	лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. <i>Регулятивные</i>	

						<p><i>УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	<p>соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице.</p>
	47	Лыжная подготовка	Учетный.	<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём скользящим шагом. Уч. Торможение «плугом». Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 2 км на результат. Катание с горок.</p>	<p>Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе.</p>	<p><i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов</p>	

	48	Лыжная подготовка	Учетный	Одновременный одношажный ход. Уч. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок.	Уметь выполнять подъем «полуёлочкой», торможение «плугом».	<i>Познавательные УУД:</i> Описывают технику изучаемых лыжных
	49	Баскетбол 12 часов	Образовательно-обучающей направленности	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. <i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе. <i>Регулятивные УУД:</i>

						осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.	
	50	Баскетбол	Образовательно-обучающей направленности	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передвижения игрока приставными шагами	уметь проявлять терпение и личную инициативу .
	51	Баскетбол	Совершенствован ие.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	бок, лицом, спиной. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре. <i>Регулятивные УУД:</i>	
	52	Баскетбол	Совершенствован ие.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов	Уметь играть в баскетбол по упрощенным	<i>УУД:</i> определять и устранять	

				передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	правила	типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.
	53	Баскетбол	Совершенствован ие.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять ошибки.
	54	Баскетбол	Учетный.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Учет. Позиционное нападение и личная защита в	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику броска.

				игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.		<i>Коммуникати</i>	
	55	Баскетбол	Совершенствован ие.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	<i>в-ные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. <i>Регулятивные УУД:</i>	уметь проявлять инициативу .
	56	Баскетбол	Совершенствован ие.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. <i>Коммуникати в-ные УУД:</i>	
	57			Сочетание приемов	Уметь играть	уметь	уметь

		Баскетбол	Совершенствован ие.	передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола.	в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	моделировать и организовывать групповые действия с мячом. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение	проявлять инициативу .	
	58	Баскетбол	Учетный.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Учет. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 2х1.	Уметь сочетать приёмы ведения, остановки, броска	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение		

						<p>взаимодействовать со сверстниками в игре. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре</p>		
	59	Баскетбол	Совершенствование.	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1 Учебная игра. Правила баскетбола.</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.</p>			
	60	Баскетбол	Образовательно-обучающей направленности	<p>Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок).</p>	<p>Уметь нападать быстрым прорывом. Играть в баскетбол по</p>			

				Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре		
	61	Лёгкая атлетика 8 часов	Образовательно-познавательной направленности	Т.Б на уроках легкой атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты	Знать Т.Б. при выполнении прыжка в длину с места	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику прыжка.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности и во время выполнения прыжков
	62	Лёгкая атлетика	Образовательно-обучающей направленности	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты	Уметь выполнять прыжок в длину	<i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности и во время выполнения метания мяча

						<p>корректировать технику метания мяча.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.</p>		
	63	Лёгкая атлетика	Совершенствован	<p>Бег на 60м. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега на 60м</p>	<p><i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки</p>		
	64	Лёгкая атлетика	Учетный	<p>Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега на 60м</p>			
	65	Лёгкая	Совершенствован	<p>Бег на 1000м. Прыжки в длину с разбега способом</p>	<p>Уметь пробегать</p>			

		атлетика	ие.	«согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	300м			
	66	Лёгкая атлетика	Учетный.	Бег на 1200м. Прыжки в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры-эстафеты.	Владеть техникой прыжка.			
	67	Лёгкая атлетика	Совершенствован ие.	Бег 1500м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести. Эстафеты.	Владеть техникой гладкого бега			
	68	Лёгкая атлетика	. Учетный.	Бег на 1500м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Эстафеты.	Уметь бежать в равномерном темпе.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику бега в равномерном темпе <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эста. палочки.		

Тематическое планирование 8 класс

№ Ур	Разделы программы, количество часов, вид урока	Тема	Предметные результаты	УУД			
				регулятивн ые	коммуник ативные	личностн ые	познавательн ые
Легкая атлетика 8 часов.							
1	Легкая атлетика. 8 часов Вводный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	Знать и понимать требования инструкции по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться пользоваться учебником	формирова ть умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстнико в	Формировать навыки продуктивного взаимодействия между сверстниками и педагогами	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых	Объяснять, зачем необходимо знать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения специальных упражнений

						знаний	
2	Легкая атлетика Образовательно-обучающей направленности	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Р.К. История легкой атлетики.	Знать, как проводить ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, тактику бега по дистанции	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	сохранять добро-желательные отношения к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания.	Развитие умения максимально проявить свои физические способности при выполнении тестовых упражнений по ОФП	уметь пробегать короткую дистанцию в максимальном темпе
3	Легкая атлетика Учетный	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11-13 беговых шагов. Развитие скоростных качеств.	Знать, как выполнять ОРУ в движении; специальные беговые упражнения ; тактику бега.	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания	Уметь: применять беговые упр. для развития физ. качеств; правильно подбирать одежду и обувь на занятия по

					физическо й культурой	чувствам других людей, развитие навыков со- трудниче ства, умения не создавать конфликт ы	л/атлетике
4	Легкая атлетика Образовательно- обучающей направленности	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150г) с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м.	Знать: как регулировать величину физической нагрузки; проводить самостоятельн ые занятия	вносить необходим ые коррективы в двигательн ое действие	договарив аться и приходить к общему решению	проявляют учебно- познават ельный интерес к учебному материал у	ориентирова ться в разнообрази и способов решения поставленно й задачи
5	Легкая атлетика Учетный.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150г) с 5-6 шагов на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500м. (д). 2000м (м).	описывать технику выполнения легкоатлетичес ких упражнений;	выявлять и устранять характерны е ошибки в процессе освоения	взаимодей ствовать со сверстник ами в процессе	ориентир оваться на пониман ие причин	оценивать правильност ь выполнения учебных задач

			демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность; метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов		совместно го освоения легкоатлетических упражнений	успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата	
6	Легкая атлетика. Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Специальные беговые упражнения Бег 1500м.(д), 2000м.(м)	Знать технику и тактику бега на средние дистанции; распределять силы на дистанции	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия	формулировать собственное мнение и позицию	Умение максимально проявить свои физические способности при выполнении зачётных упражнений	Контролировать физическую нагрузку по ЧСС уметь демонстрировать бег на средние дистанции, демонстрировать финальное усилие
7	Легкая атлетика	Бег (1500м. (д), 2000м. (м). Специальные беговые упражнения. Спортивная игра	Знать технику и тактику бега на длинные	оценивать правильность	взаимодействовать со	ориентироваться на	владеть знаниями об индивидуаль

	Учетный.	футбол. Правила соревнований. Развитие выносливости.	<p>дистанции; распределять силы на длинной дистанции</p> <p>- овладеть организаторскими умениями</p> <p>- описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности</p>	выполнения действий	<p>сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся</p>	<p>понимание причин успеха в учебной деятельности, самооанализ и контроль</p>	<p>ных особенностей физического развития и физической подготовленности</p>
8	Легкая атлетика Учетный.	Бег 1500м (д), 2000м (м.) на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра футбол. Правила соревнований. Развитие выносливости.	<p>Знать технику и тактику бега на длинные дистанции; распределять силы на длинной дистанции</p>	оценивать правильность выполнения действий	<p>взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры; выбирать наиболее</p>	<p>проявляют навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты</p>	<p>владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности</p>

					эффективны ые способы решения задач	ы	ности
9	<p>Спортигры. Волейбол.</p> <p>12 час.</p> <p>Образовательно-обучающей направленности</p>	<p>Т.Б. на уроках. Р.К. История волейбола. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>соблюдать правила безопасности, планировать свои действия</p> <p>уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p>	<p>Уметь обращаться за помощью, формулировать свои затруднения</p> <p>слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование способности активно включать</p>	<p>уметь выделять учебные задачи;</p> <p>самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств</p>

						ся в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	
10	Спортивные игры. Волейбол Совершенствование.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	Формулировать свои затруднения слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	проявлять интерес к новому учебному материалу; принимать оперативные решения	ставить новые задачи, анализировать и моделировать двигательные действия, в зависимости от условий
11	Спортивные игры. Волейбол Совершенствование.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных	Знать, как выполняются изученные технические	оценивать правильность выполнения	взаимодействовать со сверстниками	варьировать технику игровых	Организовывать совместные занятия

		<p>колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам</p>	<p>приёмы; выполнять технические действия в игре.</p>	<p>я действий</p>	<p>ами в процессе выполнения игровых действий</p>	<p>действий и приёмов, в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	<p>волейболом со сверстниками, осуществлять судейство</p>
12	<p>Спортивные игры. Волейбол. Учетный.</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Учет. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам</p>	<p>Знать: как, выполнять изученные технические приёмы; правила игры; применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	<p>оценивать правильность выполнения действий</p>	<p>взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий</p>	<p>владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготов</p>	<p>самостоятельно планировать пути достижения целей</p>

						ленности	
13	Спортигры. Волейбол. Совершенствован ие.	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Знать: правила игры в волейбол; владеть основными приёмами игры; выполнять специально подобранные упражнения	контролиро вать свои действия и действия соперника	взаимодей ствовать со сверстник ами в процессе выполнен ия и освоения техники игровых приемов и действий	принятие и освоение социальн ой роли; формиро вание способ- ности активно включать ся в совместн ые физкульт урно- оздоро- вательны е и спортив- ные меропр.	ставить новые учебные цели; моделироват ь технику игровых действий и приёмов
14	Спортигры. Волейбол. Совершенствован ие.	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием	Знать: правила игры в волейбол; владеть	контролиро вать свои действия и действия	устанавли вать рабочие отношени	Определя ть степень утомлени	анализироват ь двигательны е действия,

		подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	основными приёмами игры; выполнять специально подобранные упражнения, технические действия в игре	соперника	я, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физ.упражнений	я организм а во время игровой деятельности, предупреждая травм.	устранять ошибки
15	Спортигры. Волейбол. Совершенствование	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	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
16	Спортигры. Волейбол. Совершенствование	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий	Знать, как играть в волейбол по	формировать умение самостоятельно выделять и	уметь вести дискуссию, обсуждать	Развитие мотивов учебной деятельности,	уметь применять ранее изученные элементы

		удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	правилам, правильно выполнять технические действия	формулировать познавательную цель.	содержание и результаты совместной деятельности.	умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески и применять полученные знания в самостоятельных занятиях	волейбола в игровых заданиях и учебной игре
--	--	-----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------

						физическ ой культуро й	
17	Спортигры. Волейбол. Учетный.	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Учет. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Знать, как использовать тактические действия в игре в волейбол	Отвечать на вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;	уметь понимать жесты и условные знаки судьи по волейболу
18	Спортигры. Волейбол.	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Уч. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Передача мяча в	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Использование знаково-символичес	Совершенствование навыков контролир	Формирование навыка системат	Осознание важности физического развития.

	Учетный.	тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	выполнять технические действия в игре	ких средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.	овать свое физическое состояние	ического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)	
19	Спортивные игры. Волейбол. Учетный	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Уч. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после	Описывать технические действия и тактические приёмы в волейболе	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать	Умение технически правильно выполнять	уметь ориентироваться в разнообразии способов решения задач

		передачи. Игра по упрощенным правилам.		деятельности,	свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	
20	Спортивные игры. Волейбол. Учетный	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Уч. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	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 имеющегося опыта.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравстве	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

					сдержанно сть, рассудите льность	нных нормах.	
Гимнастика 12 час.							
21	Гимнастика. Вводный	Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев, из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на верхнюю жердь (д). Техника безопасности на уроках гимнастики.	Знать и различать строевые команды; технику выполнения упражнений в висах и упорах	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	формирование установок и на безопасный и здоровый образ жизни	формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей
22	Гимнастика. Висы и упоры Образовательно-обучающей направленности	Строевые упр. Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев, из вися присев на нижней жерди	Знать технику выполнения упражнений в висах и упорах.	формировать опыт саморегуляции и эмоциональных и	обладать умением вести дискуссию, обсуждать	Формирование положительного отношения	объяснять и демонстрировать технику выполнения упражнений

		<p>махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхнюю жердь, вис лежа на нижней жерди (д). Атлетическая гимнастика.</p>		<p>функциональных состояний.</p>	<p>содержание и результаты совместной деятельности</p>	<p>для учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и</p>	<p>в висах и упорах</p>
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------	--------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------

						потребно стей	
23	Гимнастика. Висы и упоры. Совершенствован ие.	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев, из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на верхнюю жердь ,вис лежа на нижней жерди (д). Атлетическая гимнастика.	Знать правила страховки и само страховки при выполнении упраж нений на снарядах	уметь адекватно понимать оценку сверстников, осуществля ть итоговый контроль	сохранять добро-желательн ое отноше ние друг к другу, устанавли вать рабочие отноше ния,	развитие само-стоятель ности и личной ответственности за свои поступки ; формиро вание эстетиче-ских потребно стей, ценносте й	уметь демонстриро вать технику выполнения упражнений и комбинаций на снарядах в целом
24	Гимнастика Висы и упоры. Совершенствован ие.	Строевые упр. Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев, махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на верхнюю	Знать методику выполнения техники висов и упоров	формирова ть опыт саморегуляци и эмоциональ ных и функ-	уметь вести дискуссию , обсуждать содержание и	Иметь представ ление о физическ ой культуре и	находить нужную информацию в учебнике и интернете по развитию физических

		жердь ,вис лежа на нижней жерди, сед боком соскок. Атлетическая гимнастика.		циональн х состояний.	результат ы совместно й деятельно сти.	здоровье как факторах успешно й учебы и социализ ации.	качеств
25	Гимнастика Висы и упоры. Учетный	Строевые приемы: перестроение из колонны по одному по два. Подъем махом назад в сед ноги врозь. Подъем завесом вне. Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев, махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на верхнюю жердь, вис лежа на нижней жерди, сед боком соскок (д). Зач. Атлетическая гимнастика.	Иметь понятие об основных формах занятий физической культурой;	формирова ть умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей	формиров ать навык учебного сотруднич ества в ходе индивиду альной работы, уважитель но относится к товарища м и учителю	Развитие мотивов учебной деятельн ости, бережног о отношен ия к собствен ному здоровью и здоровью окружаю щих, прояв ления доброже	уметь демонстриро вать технику выполнения упражнений и зачетных комбинаций на снарядах в целом

						лательно сти и отзывчив ости к людям, имеющи м ограниче нные возмож- ности и нарушен ия в состояни и здоровья	
26	Гимнастика Опорный прыжок. Образовательно- обучающей направленности	Строевые приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Прыжок способом согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90*(д). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Атлетическая гимнастика.	Знать о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма	умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместно и активно	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие	уметь показать технику выполнения прыжковых упражнений и зачетных комбинаций на снарядах

				товарищей	сти.	и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установок и на безопасный и здоровый образ жизни	
27	Гимнастика. Опорный прыжок.	Строевые приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. Прыжок способом согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом	Знать инструкции по предупреждению травматизма	умение сохранять заданную цель, адекватно	уметь вести дискуссию, обсуждать	Развитие мотивов учебной деятельности и	Мотивировать соблюдение инструкции техники

	Совершенствован ие	на 90*(д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Атлетическая гимнастика.		оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей	содержание и результаты совместной деятельности	формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли,	безопасности
28	Гимнастика. Опорный прыжок. Учетный	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90*(д). Зач. Развитие скоростно-силовых способностей. Атлетическая гимнастика.	Знать, как проводить ОРУ в парах; как оказать первую помощь при травмах и способы транспортировки пострадавшего ;	формировать опыт саморегуляции и 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	уметь выполнять ОРУ в парах; самостоятельно работать с раздаточным материалом; моделировать свои действия

						ства, умения не создавать конфликт ы	
29	Гимнастика. Акробатика. Образовательно- обучающей направленности	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Атлетическая гимнастика.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	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	уметь самостоятельно работать с раздаточным материалом; моделировать свои действия

						нности за свои поступки ; формирование эстетических потребностей, ценностей	
30	Гимнастика. Акробатика. Образовательно-обучающей направленности	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Атлетическая гимнастика.	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;	Учиться оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах

						развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки ; формирование эстетических потребностей, ценностей	
31	Гимнастика Акробатика. Совершенствование.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырки вперед и назад, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. Атлетическая гимнастика	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла	Уметь оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах

					выполнении физических упражнений	учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки ; формирование эстетических потребностей, ценностей	
32	Гимнастика. Акробатика.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырки вперед и назад, стойка, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	формировать умение самостоятельно	обладать умением вести дискуссию	Формирование положительно	Уметь оценивать выполнение упражнений

	Учетный	<p>колоне. Зач. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. Атлетическая гимнастика.</p>		<p>выделять и формулировать познавательную цель</p>	<p>, обсуждать содержание и результаты совместно с учащимися</p>	<p>го отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностного</p>	<p>зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах</p>
--	---------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------

						значимых результатов в физическом совершенстве	
Лыжная подготовка 16 час.							
33	Лыжная подготовка. 16 час. Вводный	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, бесшажного хода.	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 попеременными ходами
34	Лыжная подготовка	Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой».	Знать правила проведения	формировать умение	добывать недоста-	развитие самостоя-	уметь выполнять

	Образовательно-обучающей направленности	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км. Вкатывание. Выработка общей выносливости. Р.К. История лыжного спорта.	занятий по лыжной подготовке, технику выполнения одновременных ходов.	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	стающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов,	тельность и личной ответственности за свои поступки; ; формирование эстетических потребностей, ценностей;	специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходами.
35	Лыжная подготовка Образовательно-обучающей направленности	Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км. Вкатывание. Выработка общей выносливости	Знать технику выполнения строевых приёмов с лыжами, одновременно о одношажного хода.	формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику	Формирование умений в использовании ценностей физической культуры для достижения	уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах одновременно одношажным ходом

					внимание, интерес и уважение	ия личности о значимых результатов в физическом совершенстве	
36	Лыжная подготовка Образовательно-обучающей направленности	Торможение и поворот «плугом», упором. Одновременный одношажный, попеременный двухшажный ходы. Дистанция 2км. Вкатывание. Выработка общей выносливости	Знать технику выполнения строевых приёмов с лыжами; о влиянии занятий физкультурой на вредные привычки.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместно деятельности.	принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование	уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, моделировать передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходами.

						эстетических потребностей, ценностей	
37	Лыжная подготовка Образовательно-обучающей направленности	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, попеременного двухшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?». Вкатывание. Выработка общей выносливости. Дистанция 2км.	Знать технику выполнения строевых приёмов с лыжами; о признаках различной степени утомления и что делать при их появлении.	осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции.	сохранять доброжелательные отношения друг к другу, 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 способности активно включаться в	уметь проходить заданную дистанцию попеременным двухшажным ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта

					ий	совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	
38	Лыжная подготовка. Учетный	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода. Уч. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?». Выработка общей выносливости 3 км.	Знать, как выполняется одновременный одношажный 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	уметь проходить заданную дистанцию попеременным и одновременным ходами, коньковым ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта

						само- стоятель ных занятиях физическ ой культуро й	
39	Лыжная подготовка. Совершенствован ие.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4 км, используя изученные ходы. Выработка общей выносливости. Игра «Гонка гандикапами».	Знать, как вы- полняется техника конькового хода; правила самостоятельн ого выполнения упражнений, способствующ их развитию выносливости	осознавать себя как личность, способную к преодолени ю препятстви й и самокоррек ции	сохранять добро- желательн ое отношени е друг к другу, устанавли вать рабочие отношени я,	Развитие мотивов учебной деятельн ости, умения обобщать , ана- лизирова ть, творческ и применят ь полученн ые знания в само- стоятель ных	уметь проходить заданную дистанцию коньковым, попеременн ым и одновременн ым ходами, владеть знаниями о режиме дня школьника.

						занятиях физической культурой	
40	Лыжная подготовка Совершенствование.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы. Выработка общей выносливости. Игра «Гонка гандикапами».	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

						культуро й	
41	Лыжная подготовка Образовательно-обучающей направленности	Коньковый ход. Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении. Прохождение дистанции 3км. Выработка общей выносливости	знать технику выполнения конькового хода. Реакцию организма на различные физические нагрузки.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание, результаты совместно и 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
42	Лыжная подготовка Совершенствование.	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции до 2 км. Выработка скоростной выносливости	знать тактику прохождения дистанции; иметь представление	формировать умение самостоятельно выделять и	сохранять доброжелательные отношения	Формирование положительного	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости

			о технике конькового хода	формулировать познавательную цель.	е друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.	отношения учащихся к занятиям физической культурой, умений в использовании ценности физической культуры для достижения личностно значимых результатов	от особенностей лыжной трассы
43	Лыжная подготовка.	Коньковый ход. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски.	Знать, как оценивать свои	уметь сохранять	добывать недо	Развитие мотиви	Моделировать способы

	Совершенствован ие.	Торможение» плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции до 3 км. Выработка скоростной выносливости.	физические возможности при прохождении дистанции в соревнователь ном режиме	заданную цель, контролиру вать свою дея тельность по результату.	стающую информац ию с помощью ин- формацио нных технологи й, вопросов	учебной деятельн ости, умения обобщать , ана- лизирова ть, творческ и применят ь полученн ые знания в само- стоятель ных занятиях физическ ой культур.	передвижени я на лыжах в зависимости от особенносте й лыжной трассы
--	------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

44	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Учетный</p>	<p>Коньковый ход. Торможение «плугом» и поворот упором. Уч. Игра «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции до 3 км. Выработка скоростной выносливости.</p>	<p>Знать, как оценивать свои физические возможности при прохождении дистанции в соревновательном режиме</p>	<p>уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p>	<p>стающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов</p>	<p>учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p>	<p>передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы</p>
45	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Учетный</p>	<p>Коньковый ход. Уч. Совершенствование одновременного одношажного, бесшажного ходов. Уход с лыжни в движении.</p>	<p>оценивать свои физические возможности при прохождении</p>	<p>уметь адекватно понимать оценку взрослого и</p>	<p>формировать навыки работы в группе с</p>	<p>умение обобщать, анализировать,</p>	<p>Уметь правильно моделировать способы передвижения</p>

		Прохождение дистанции до 3 км. Выработка скоростной выносливости.	дистанции 3 км	сверстнико в	узкой специализацией, точно выразить свои мысли в соответствии с поставленными задачами	творчески применяют полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	я на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, дыхание;
46	Лыжная подготовка Совершенствование	Одновременный одношажный ход. Эстафеты. Дистанция 2 км (д), 3км (м). Спуски с горы, подъемы. Развитие скоростной выносливости.	знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, технологию применения лыжных мазей	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических	Развитие умения максимально проявить свои физические способности (качества) при выполнении	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы

47	Учетный	Одновременный одношажный ход. Эстафеты. Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы. Развитие скоростной выносливости.			х упражнений	тестовых упражнений по лыжной подготовке	
48	Лыжная подготовка Учетный	Торможение и поворот «плугом» (Уч). Игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 3 км. в свободном темпе. Развитие выносливости.	Знать технику выполнения спусков и подъёмов, поворотов; технологию применения лыжных мазей	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей л/трассы

49	<p>Баскетбол. 12 час.</p> <p>Образовательно-обучающей направленности</p>	<p>Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Групповое совершенствование технических приёмов: ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении; бросок одной рукой от головы после получения мяча в движении. Правила игры. Тестирование-прыжки в длину с места</p>	<p>Знать требования техники безопасности на занятиях по баскетболу; знать технику перемещений и стоек баскетболиста; технику выполнения ОРУ с набивным мячом</p>	<p>видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями</p>	<p>уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения</p>	<p>Умение техники правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>уметь применять ранее изученные элементы баскетбола в игровых заданиях, учебной игре и в самостоятельных занятиях</p>
50	<p>Баскетбол.</p> <p>Техника и тактика игры.</p> <p>Образовательно-обучающей</p>	<p>Техника броска одной и двумя руками от головы с места. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.</p>	<p>Знать технику выполнения изученных приёмов игры</p>	<p>развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p>	<p>владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной обстановке</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, бережно</p>	<p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать</p>

	направленности				тельной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	о отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих,	её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры
51	Баскетбол Техника и тактика игры. Образовательно-обучающей направленности	Р.К. История баскетбола. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Техника броска одной рукой от головы в прыжке. Тестирование – наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.	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 собственн	проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры

					ое мнение.	и здоровья	
52	Баскетбол Техника и тактика игры. Совершенствован ие.	Совершенствовать технику броска одной рукой и двумя руками от головы в прыжке. Передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей.	Знать технику и тактику игровых действий, описывать и осваивать их самостоятельн о	формирова ть умение самостояте льно выделять и формирова ть познавател ьную цель, искать и выделять необходим ую информаци ю, осуществля ть контроль	владеть культурой речи, ведением диалога в доброжела тельной и открытой форме, проявлять к собеседни ку внимание, интерес и уважение.	Развитие мотивов учебной деятельн ости, умения осущест влять поиск информа ции по вопросам развития современ ных оздо- ровитель ных систем, обобщать , анализир овать, творческ и применят	Моделироват ь технику игровых действий и приёмов , варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающи х во время игры

						ь получен ные знания в самостоя тельных занятиях физическ ой культуро й	
53	Баскетбол Техника и тактика игры. Совершенствован ие.	Совершенствовать технику броска одной рукой двумя руками от головы в прыжке, передачи мяча двумя руками от груди в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать технику и тактику ведения игры.	уметь сохранять заданную цель, контролиро вать свою дея- тельность по результату	устанавли вать рабочие отношени я, оказывать посильну ю помощь товарищу при выполне- нии физически х упражнен ий	техничес ки правильн о выполнят ь двигател ьные действия из базовых видов спорта, использо вать их в игровой и	Моделировать технику игровых действий и приёмов , варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающи х во время игры

						соревновательной деятельности	
54	Баскетбол. Совершенствование.	Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением на месте и в движении. Броски в прыжке одной и двумя руками. Учебная игра.	Знать технику ведения мяча, броска по корзине.	уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества	использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	умение обобщать, анализировать, творчески и 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
55	Баскетбол Совершенствование	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от	Усвоить тактические действия: в	видеть указанную ошибку и	уметь слушать и слышать	умение обобщать, ана-	Моделировать технику игровых

	ие.	плеча в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	нападении и защите в учебной игре.	исправлять ее в соответствии с требованиями	учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	лизировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры
56	Баскетбол Техника и тактика игры. Учетный	Оценка техники броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Учет. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Личная защита. Учебная игра.	Усвоить тактические действия: в нападении и защите в учебной игре.	видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения,	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих

					доводить ее до собеседника	знания в самостоятельных занятиях физической культурой	х во время игры
57	Баскетбол Техника и тактика игры. Образовательно-обучающей направленности	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	Знать технику исполнения приемов и тактику игры.	контролировать свою деятельность по результату.	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	творчески и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Организовывать совместные занятия баскетболом, осуществлять судейство игры
58	Баскетбол Техника и тактика игры.	Штрафной бросок. Позиционное нападение. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите	Знать правила игры и судейство игры	развивать новые виды деятельности	уметь вести дискуссию	творчески и применять	Моделировать технику игровых

	Учетный	через заслон.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Уч. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	в баскетбол	ти и формы сотрудничества.	, обсуждать содержание и результаты совместно с деятельностью.	ь полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	действий и приёмов , варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры
59	Баскетбол Техника и тактика игры. Учетный	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Уч. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Учебная игра.	Знать тактические действия: в нападении и защите.	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	умение обобщать, анализировать, творчески и применять полученные знания в самостоятельных занятиях	Организовывать совместные занятия баскетболом, осуществлять судейство игры

						физическ ой культуро й	
60	Баскетбол Совершенствован ие.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	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 совместно и активно.	выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры
Легкая атлетика 8часов.							
61	Легкая атлетика. Образовательно-обучающей направленности	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на короткие ди-	искать и выделять необходимую информацию	добывать недостающую информацию с	Развитие мотивов учебной деятельности,	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью,

		Специальные беговые упражнения. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	станции.	ю, осуществлять пошаговый и итоговый контроль	помощью информационных технологий	умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем,	демонстрировать финальное усилие.
62	Легкая атлетика. Образовательно-обучающей направленности	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию;	формировать навыки работы в узкой группе с специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с по-	Развитие мотивов обобщать, анализировать, творчески и применять полученные знания в самостоя-	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие.

					ставленны ми задачами.	тельных занятиях физическ ой культуро й	
63	Легкая атлетика. Совершенствован ие.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра в мини-футбол	Знать различия между ОРУ и разминкой по видам спорта	уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога	эффективн о сотруднич ать и способств овать продук- тивной коопераци и	Развитие мотивов учебной деятельн ости, формиρο вание личностн ого смысла учения, развитие этически х чувств, навыков сотрудни чества,	уметь демонстриро вать бег с максимально й скоростью, демонстриро вать финальное усилие.
64	Легкая атлетика. Совершенствован ие.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. ОРУ. Специальные беговые	Знать, как вы- полнять бег с максимальной скоростью на	адекватно оценивать свои действия,	уметь обосновы- вать свою точку	Формиро вание умения находить	уметь демонстриро вать бег с максимально

		упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра в мини-футбол	короткие дистанции.	формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	зрения и доказывать собственное мнение.	компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	и скоростью, демонстрировать финальное усилие.
65	Легкая атлетика. Учетный	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Тестирование: бег на 30 м., прыжки в	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 60 м;	представлять конкретное содержание и излагать его в	уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть	Формирование положительно го отношения	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстриро

		длина с места. Игра в мини-футбол		устной и письменной форме	культурой речи, про_к собеседнику внимание, интерес и уважение являть к	ия учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний,	вать финальное усилие
66	Легкая атлетика. Образовательно-обучающей направленности	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивания. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	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 личностного	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие

						значимых результатов в физическом совершенстве	
67	Легкая атлетика. Учетный	Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность на результат. Учет. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	Знать технику выполнения метания малого мяча с разбега. Технику прыжка в длину.	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов,	Развитие умения максимально проявить свои физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	выполнять метание малого мяча с разбега на дальность, уметь демонстрировать финальное усилие,
68	Легкая атлетика.	Прыжок в длину с разбега.	Знать технику	формирова	формиров	Развитие	Применять

	Учетный	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1500 м.(д). 2000м. (м). Учет.	выполнения прыжка в длину с 9-11 шагов разбега._способом согнув ноги.	ть способность к преодолению препятствий и самокоррекции	ать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.	мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;	беговые упражнения для развития физических качеств
--	---------	-----------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------

Тематическое планирование 9 класс

№ ур ок	Разделы программы количество часов, вид урока	Тема	Предметные результаты	УУД			
				регулятивн ые	коммуник ативные	личностн ые	познавательн ые
Легкая атлетика 8 час.							
1	Легкая атлетика. Вводный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Знать и понимать требования инструкций по технике безо- пасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться пользоваться учебником	формирова ть умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстнико в	Формиров ать навыки продуктив ного взаимодей ствия между сверстник ами и педагогам и	Формиро вание поло- жительно го отношен ия к занятиям физическ ой культуро й, накоплен ие необходи мых знаний	Объяснять, зачем необходимо знать правила техники безо- пасности, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений

2	<p>Легкая атлетика</p> <p>Спринтерский бег, эстафетный бег.</p> <p>Образовательно-обучающей направленности</p>	<p>Р. К. Легкая атлетика в Тульской области. Низкий старт (30-40 м). Бег с ускорением (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Тестирование.</p>	<p>Знать:</p> <p>как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м с высокого старта.</p>	<p>уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль</p>	<p>уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой</p>	<p>уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие</p>
3	<p>Легкая атлетика</p> <p>Спринтерский бег</p>	<p>Бег на результат (60м, 100м). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с</p>	<p>Знать, как выполнять ОРУ в</p>	<p>формировать опыт саморегуля</p>	<p>точно формулировать</p>	<p>Развитие мотивов учебной</p>	<p>Уметь: применять беговые упр.</p>

	Учетный.	11-13 беговых шагов. Развитие скоростных качеств. Броски набивного мяча.	движении; специальные беговые упражнения ; тактику бега.	ции эмоциональных и функциональных состояний.	цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой	деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты	для развития физ. качеств; правильно подбирать одежду и обувь на занятия по л/атлетике
4	Легкая атлетика Метания мяча Образовательно-обучающей направленности	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) с 4- 5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. Броски набивного мяча.	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

5	<p>Легкая атлетика</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Учетный.</p>	<p>Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150г) с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 (д)., 1500м (м).</p>	<p>описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений;</p> <p>демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность;</p> <p>метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов</p>	<p>выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p>	<p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений</p>	<p>ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата</p>	<p>оценивать правильность выполнения учебных задач</p>
6	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Бег на средние дистанции.</p> <p>Учетный</p>	<p>Прыжок в длину на результат. Специальные беговые упражнения. Бег 1500м. (м).- 1000м. (д). Развитие выносливости. Игра футбол.</p>	<p>Знать технику и тактику бега на средние дистанции;</p> <p>распределять силы на дистанции</p>	<p>соблюдать правила безопасности, планировать свои действия</p>	<p>формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p>Умение максимально проявить свои физические способности при выполнении</p>	<p>Контролировать физическую нагрузку по ЧСС</p> <p>уметь демонстрировать бег на средние дистанции,</p>

						нии зачётных упражнений	демонстриро вать финальное усилие
7	Легкая атлетика Тестирование уровня физической подготовленности. Учетный	Бег (1500м. (д), 2000м. (м). Специальные беговые упражнения. Спортивная игра футбол. Правила соревнований. Развитие выносливости. Тестирование.	Знать технику и тактику бега на длинные дистанции; распределять силы на длинной дистанции - овладеть организаторски ми умениями - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленно сти	оценивать правильнос ть выполнени я действий	взаимодей ствовать со сверстник ами, адекватно восприни мать оценку учителя, учащихся	ориентир оваться на пониман ие причин успеха в учебной деятельн ости, самоанал из и контроль	владеть знаниями об индивидуаль ных особенности х физического развития и физической подготовлен ности
8	Легкая атлетика	Бег 1500м (д.), 2000м (м.) на результат. Специальные беговые	Знать технику и тактику бега	оценивать правильнос	взаимодей ствовать	проявляют навыки	владеть знаниями об

	Учетный	упражнения. Спортивная игра футбол. Правила соревнований в беге. Развитие выносливости.	на длинные дистанции; распределять силы на длинной дистанции	ть выполнения действий	со сверстниками во время учебной игры; выбирать наиболее эффективные способы решения задач	сотрудничества и оценивать собственные результаты	индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности
9	Спортивные игры. Волейбол. 12 час. Образовательно-обучающей направленности	Р. К. История волейбола Тульской области. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных перемещений. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия уметь сохранять заданную цель, контролировать свою	Уметь обращаться за помощью, формулировать свои затруднения слушать учителя, анализировать двигательные	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение	уметь выделять учебные задачи; самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств

				дея-тельность по результату.	действия, устранять ошибки	социальной роли; формирование способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	
10	Спортивные игры. Волейбол Образовательно-образовательной направленности	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	Формулировать свои затруднения слушать учителя, анализировать двигательные	проявляют интерес к новому учебному материалу; принимают оперативные	ставить новые задачи, анализировать и моделировать двигательные действия, в зависимости

					действия, устранять ошибки	решения	от условий
11	Спортигры. Волейбол Технические приёмы игры в волейбол. Совершенствован ие.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра по упрощенным правилам.	Знать, как выполняются изученные технические приёмы; выполнять технические действия в игре.	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий	варьировать технику игровых действий и приёмов, в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство
12	Спортигры. Волейбол. Технические приёмы игры в волейбол. Совершенствован	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Знать: как, выполнять изученные технические приёмы; правила игры;	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками в процессе	владеть знаниями об индивидуальных особенностях	самостоятельно планировать пути достижения целей

	ие.	Игра по упрощенным правилам	применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей		выполнения игровых действий	стях физического развития и физической подготовленности	
13	Спортивные игры. Волейбол. Технические приемы игры в волейбол. Учетный	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку (уч). Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Знать: правила игры в волейбол; владеть основными приемами 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	ставить новые учебные цели; моделировать технику игровых действий и приемов

						спортив- ные меропр.	
14	Спортигры. Волейбол. Техника игры Совершенствован ие.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам.	Знать: правила игры в волейбол; владеть основными приёмами игры; выполнять специально подобранные упражнения, технические действия в игре	контролиро вать свои действия и действия соперника	устанавли вать рабочие отношени я, оказывать посильну ю помощь товарищу при выполнен ии физ.упраж н	Определя ть степень утомлени я организм а во время игровой деятельн ости, предупре ждая травм.	анализироват ь двигательны е действия, устранять ошибки
15	Спортигры. Волейбол. Техника и тактика игры Совершенствован ие.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении в зоне3.	Описывать технические и тактические действия в защите и нападении; осваивать их самостоятельно	выбирать действия в соответстви и с поставленн ой задачей и условиями её	обращатьс я за помощью, формулир овать свои затруднен ия	проявляют ь навыки сотрудни чества в разных ситуация х	ориентирова ться в разнообрази и способов решения задач

				реализации			
16	<p>Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Техника и тактика игры</p> <p>Совершенствование.</p>	<p>Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении в зоне 3.</p>	<p>Знать, как играть в волейбол по правилам, правильно выполнять технические действия</p>	<p>формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p>	<p>уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять</p>	<p>уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях и учебной игре</p>

						Б получен ные знания в самостоя тельных занятиях физическ ой культуро й	
17	<p>Спортигры. Волейбол.</p> <p>Техника и тактика игры</p> <p>Совершенствован ие.</p>	<p>Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении в зоне3. Правила и организация игры. Учебная игра.</p>	<p>Знать, как использовать тактические действия в игре в во- лейбол</p>	<p>Отвечать на вопросы учителя, находить нужную информаци ю в учебнике и дополнител ьной литературе</p>	<p>уметь слушать и слышать учителя, товарищей , уважитель но относится к другой точке зрения.</p>	<p>Формиро вание чувства гордости за свою Родину, российск ий народ и историю России, осознани е своей этническ ой и национал ьной</p>	<p>уметь понимать жесты и условные знаки судьи по волейболу</p>

						принадлежности;	
18	<p>Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Техника и тактика игры</p> <p>Учетный</p>	<p>Передача мяча сверху, стоя спиной к цели (уч.). Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в защите. Правила и организация игры. Учебная игра.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.</p>	<p>Совершенствование навыков контролировать свое физическое состояние</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)</p>	<p>Осознание важности физического развития.</p>

19	<p>Спортигры. Волейбол.</p> <p>Техника и тактика игры</p> <p>Совершенствовани е.</p>	<p>Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в защите. Правила и организация игры. Учебная игра</p>	<p>Описывать технические действия и тактические приёмы в волейболе</p>	<p>уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией</p>	<p>Умение техниче ски правильн о выполнят ь двигател ьные действи я из базовых видов спорта, использо вать их в игров ой и соревнов ательной деятельн ости</p>	<p>уметь ориентирова ться в разнообрази и способов решения задач</p>
20	<p>Спортигры. Волейбол.</p> <p>Техника и тактика игры</p>	<p>Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении и защите.</p>	<p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от</p>	<p>Уметь давать объективную оценку технике выполнения</p>	<p>Умение управлять эмоциями при общении со</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>

	Совершенствован ие.	Правила и организация игры. Учебная игра.	изменения условий и двигательных задач.	я упражнени й на основе освоенных знаний и имеющего я опыта.	сверстник ами и взрослыми , сохранять хладнокро вие, сдержанно сть, рассудите льность	нности за свои поступки на основе представ лений о нравстве нных нормах.	
Гимнастика 12 час.							
21	Гимнастика. Висы и упоры Образовательно- обучающей направленности	Т Б. на уроках. Стр. приемы: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Подъем переворотом в упор махом и силой (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю (д).	Знать и различать строевые команды; технику выполнения упражнений в висах и упорах	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстнико в	устанавли вать рабочие отношени я, оказывать посильну ю помощь товарищу при выполне- нии физически х упражнен	фор- мирован ие установк и на безопасн ый и здоровый образ жизни	формирова ть умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей

					ий		
22	Гимнастика. Висы и упоры. Образовательно-обучающей направленности	Р. К. История гимнастики Тульской области. Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Подъем переворотом в упор махом и силой (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю (д). Атлетическая гимнастика.	Знать технику выполнения упражнений в висах и упорах.	формировать опыт саморегуляции и эмоциональных и функциональных состояний.	обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Формирование положительно го отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры	объяснять и демонстрировать технику выполнения упражнений в висах и упорах

						для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей	
23	Гимнастика. Висы и упоры. Образовательно-обучающей направленности	Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Атлетическая гимнастика.	Знать правила страховки и само страховки при выполнении упражнений на снарядах	уметь адекватно понимать оценку сверстников, осуществлять итоговый контроль	сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения,	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	уметь демонстрировать технику выполнения упражнений и комбинаций на снарядах в целом

24	Гимнастика Висы и упоры. Совершенствован ие.	Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Атлетическая гимнастика.	Знать методику выполнения техники висов и упоров	формировать опыт саморегуляции и 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
25	Гимнастика Висы и упоры. Учетный	Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Учет (д.и м.)	Иметь понятие об основных формах занятий физической культурой;	формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также	формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к здоровью	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью	уметь демонстрировать технику выполнения упражнений и зачетных комбинаций на снарядах в целом

				действия товарищей	я к товарища м и учителю	и здоровью окружаю щих, прояв- ления доброже лательно сти и отзывчив ости к людям, имеющи м ограниче нные возмож- ности и нарушен ия в состояни и здоровья	
26	Гимнастика Опорный прыжок. Лазанье. Образовательно-	Строевые приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Прыжок согнув ноги через козла в длину (м). Прыжок боком через козла в ширину (д).	Знать о влиянии занятий физическими упражнениями	умение сохранять заданную цель, адекватно	уметь вести дискуссию, обсуждать	Развитие мотивов учебной деятельности и	уметь показать технику выполнения прыжковых

	<p>обучающей направленности</p>	<p>Лазание по канату. Атлетическая гимнастика. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>на основные системы организма</p>	<p>оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей</p>	<p>содержание и результаты совместной деятельности.</p>	<p>формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый</p>	<p>упражнений и зачетных комбинаций на снарядах</p>
--	---------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------

						образ жизни	
27	Гимнастика. Опорный прыжок. Совершенствование.	Строевые приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Прыжок согнув ноги через козла в длину (м). Прыжок боком через козла в ширину (д). Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых способностей. Атлетическая гимнастика. Правила самоконтроля.	Знать инструкции по предупреждению травматизма	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,	Мотивировать соблюдение инструкции техники безопасности
28	Гимнастика. Опорный прыжок. Учетный	Строевые приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Прыжок согнув ноги через козла в длину (м). Прыжок боком через козла в ширину (д). (учет). Развитие скоростно-силовых способностей. Способы регулирования физических нагрузок. Атлетическая	Знать, как проводить ОРУ в парах; как оказать первую помощь при травмах и способы транспортиров	формировать опыт саморегуляции и эмоциональных и функциональных	точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопережи	уметь выполнять ОРУ в парах; самостоятельно работать с раздаточным материалом; моделировать свои

		гимнастика.	ки пострадавшего ;	состояний.	занятий физическо й культурой .	вания чувствам других людей, развитие навыков со- трудниче ства, умения не создавать конфликт ы	действия
29	Гимнастика. Акробатика. Образовательно- обучающей направленности	Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Из упора присев силой стойка на голове и руках (м). Равновесие на одной. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Атлетическая гимнастика.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	формирова ть умение самостояте льно выделять и формули- ровать познавател ьную цель.	устанавли вать рабочие отношени я, оказывать посиль- ную помощь товарищу при выполне- нии физически	Развитие мотивов учебной деятельн ости и формиро вание личностн ого смысла учения, принятие и освоение	уметь самостоятель но работать с раздаточным материалом; моделироват ь свои действия

					х упражнений	социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	
30	Гимнастика. Акробатика. Образовательно-обучающей направленности	Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Из упора присев силой стойка на голове и руках (м). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Знать как проводится судейство соревнований по гимнастике	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познаватель	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личности	Учиться оценивать выполнение упражнений зачетных комбинаций по акробатике и

		Атлетическая гимнастика.		бную цель.	товарищу при выполнении физических упражнений	ого смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки ; формирование эстетических потребностей, ценностей	на снарядах
31	Гимнастика	Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в	Знать технику выполнения	формировать умение	устанавливать	Развитие мотивов	Уметь оценивать

	<p>Акробатика. Учетный</p>	<p>колонне и шеренге. Из упора присев силой стойка на голове и руках (м) (учет). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Атлетическая гимнастика.</p>	<p>акробатически х упражнений.</p>	<p>самостояте льно выделять и формули- ровать познавател ьную цель.</p>	<p>рабочие отношени я, оказывать посильну ю помощь товарищу при выполне- нии физически х упражнен ий</p>	<p>учебной деятельн ости и формиро вание личностн ого смысла учения, принятие и освоение социальн ой роли; развитие само- стоятель ности и личной ответстве нности за свои поступки ; формиро вание эстети- ческих</p>	<p>выполнение упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах</p>
--	--------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------

						потребно стей, ценносте й	
32	Гимнастика. Акробатика. Учетный	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м) (учет). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (учет.) Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Атлетическая гимнастика.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей	Уметь оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах

						физическ ой культуры для достижен ия личностн о значимы х результат ов в физиче- ском совершен стве	
Лыжная подготовка 16 час.							
33	Лыжная подготовка. Вводный .	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов. Дистанция 2 км. Вкатывание.	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	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла	знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, уметь передвигаться на лыжах попеременно

					й,вопросов,	учения, принятие и освоение социальной роли;	ыми ходами
34	Лыжная подготовка Образовательно-обучающей направленности	Р.К. Тульские лыжники-чемпионы Олимпийских игр. Повторение подъемов и спусков с горы. Коньковый ход. Вкатывание. Выработка общей выносливости. Прохождение дистанции 2 км.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения 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 попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходами.
35	Лыжная подготовка. Образовательно-	Виды лыжного спорта. Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход (обучение	Знать технику выполнения лыжных ходов,	формировать ситуацию	уметь слушать и слышать	Формирование умений в	уметь выполнять специальные

	обучающей направленности	технике). Вкатывание. Выработка общей выносливости. Прохождение дистанции 2,5 км.		саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение	использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах одновременно одношажным ходом
36	Лыжная подготовка Образовательно-обучающей направленности	Применение лыжных мазей. Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход. Техника торможений. Вкатывание. Выработка общей выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	Знать технику выполнения торможений; о влиянии занятий физкультурой на вредные привычки.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познаватель	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результат	принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятель	уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, моделировать передвижение на лыжах

				бную цель.	бы совместно деятельно сти.	ности и личной ответственности за свои поступки ; формирование эстетических потребностей, ценностей	попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходами.
37	Лыжная подготовка Образовательно-обучающей направленности	Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход. Техника поворотов на месте и в движении. Выработка общей выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	Знать технику выполнения поворотов; о признаках различной степени утомления и что делать при их появлении.	осознавать себя как личность, способную преодолению препятствий и самокоррекции.	сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и	уметь проходить заданную дистанцию попеременным двухшажным ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта

					<p>посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений</p>	<p>освоение социальной роли; развитие способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия</p>	
38	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Образовательно-обучающей направленности</p>	<p>Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход. Техника поворотов в движении. Выработка общей выносливости. Прохождение дистанции 3 км. Эстафета «Кто быстрее?».</p>	<p>Знать, как выполняется четырехшажный ход; правила самостоятельного выполнения упражнений,</p>	<p>уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников</p>	<p>устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, ана-</p>	<p>уметь проходить заданную дистанцию попеременным и одновременным ходами,</p>

			способствующим развитию выносливости		товарищу при выполнении физических упражнений	лизировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	коньковым ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта
39	Лыжная подготовка. Учетный	Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход (учет). Выработка общей выносливости. Прохождение дистанции 3 км. Игра «Гонка с гандикапами».	Знать, как выполняется техника конькового хода; правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующим развитию	осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции	сохранять доброжелательные отношения к другу, устанавливать рабочие отношения	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески	уметь проходить заданную дистанцию коньковым, попеременным и одновременным ходами, владеть знаниями о

			ВЫНОСЛИВОСТИ		я,	и применят ь полученн ые знания в само- стоятель ных занятиях физическ ой культуро й	режиме дня школьника.
40	Лыжная подготовка Образовательно- обучающей направленности	Коньковый ход. Преодоление контруклона (обучение технике). Прохождение дистанции 3,5км, используя изученные ходы. Выработка общей выносливости. Игра «Гонка с гандикапами».	Знать, как вы- полняется выкат со склона; правила игры «Гонка гандикапами»;	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстнико в	устанавли вать рабочие отношени я, оказывать посильну ю помощь товарищу при выполне- нии физически х	Развитие мотивов учебной деятельн ости, умения обобщать , ана- лизирова ть, творческ и применят ь	Уметь применять изученные ходы и повороты в движении при прохождени и дистанции

					упражнений	полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	
41	Лыжная подготовка Образовательно-обучающей направленности	Коньковый ход. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 3,5-4 км, используя изученные ходы. Выработка общей выносливости. Игра «Как по часам».	знать технику выполнения конькового хода. Реакцию организма на различные физические нагрузки.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание, результаты совместно и деятельности.	формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы

						принятии общих решений	
42	Лыжная подготовка. Учетный	Коньковый ход. Преодоление контруклона (учет). Техника попеременных и одновременных ходов. Прохождение дистанции до 2 км. Выработка скоростной выносливости	знать тактику прохождения дистанции; иметь представление о технике конькового хода	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	сохранять добро-желательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.	Формирование положительно го отношения учащихся к занятиям физической культурой, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы

						личностно значимых результатов	
43	Лыжная подготовка. Образовательно-обучающей направленности	Коньковый ход. Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета. Прохождение дистанции до 2,5 км. Выработка скоростной выносливости.	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 мотивационной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическ	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы

						ой культур.	
44	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Образовательно-обучающей направленности</p>	<p>Коньковый ход. Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>Горнолыжная эстафета.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км. Выработка скоростной выносливости.</p>	<p>Знать, как оценивать свои физические возможности при прохождении дистанции в соревновательном режиме</p>	<p>уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p>	<p>стающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов</p>	<p>учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p>	<p>передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы</p>
45	<p>Лыжная подготовка.</p>	<p>Коньковый ход. Техника перехода с попеременных ходов</p>	<p>оценивать свои физические</p>	<p>уметь адекватно</p>	<p>формировать</p>	<p>умение обобщать</p>	<p>Уметь правильно</p>

	Совершенствован ие.	на одновременные. Спуски с горы, подъемы. Прохождение дистанции до 3 км. Выработка скоростной выносливости.	возможности при прохождении дистанции 3 км	понимать оценку взрослого и сверстников	навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами	, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, дыхание;
46	Лыжная подготовка Учетный.	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 2 км (д), 3 км (м) (прикидка). Спуски с горы, подъемы. Развитие скоростной выносливости.	знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, технологию применения лыжных мазей	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной

					при выполнении физических упражнений	(качества) при выполнении тестовых упражнений по лыжной подготовке	трассы
47	Лыжная подготовка Учетный	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 2км. (д) и 3км. (м) на результат. Игра «Биатлон»					
48	Лыжная подготовка Учетный	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные (учет). Игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием». Подведение итогов.	Знать технику перехода с хода на ход; технологию применения лыжных мазей	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий	умение обобщать, анализировать, творчески и применять полученные знания в самостоятель	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей л/трассы

						ных занятиях физической культурой	
49	<p>Баскетбол. 12 час.</p> <p>Образовательно-обучающей направленности</p>	<p>Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.</p>	<p>Знать требования техники безопасности на занятиях по баскетболу; знать технику перемещений и стоек баскетболиста; технику выполнения ОРУ с набивным мячом</p>	<p>видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями</p>	<p>уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения</p>	<p>Умение техники правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>уметь применять ранее изученные элементы баскетбола в игровых заданиях, учебной игре и в самостоятельных занятиях</p>

50	<p>Баскетбол.</p> <p>Техника и тактика игры.</p> <p>Образовательно-обучающей направленности</p>	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.</p>	<p>Знать технику выполнения изученных приёмов игры</p>	<p>развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p>	<p>владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих,</p>	<p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры</p>
51	<p>Баскетбол</p> <p>Техника и тактика игры.</p> <p>Образовательно-обучающей направленности</p>	<p>Р.К. История баскетбола. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2x2). Учебная</p>	<p>Знать технику и тактику игровых действий, описывать и осваивать их самостоятельно</p>	<p>формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p>	<p>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновать</p>	<p>проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниче</p>	<p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих</p>

		игра			вать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.	нные возможности и нарушения в состоянии и здоровья	х во время игры
52	Баскетбол Техника и тактика игры. Образовательно-обучающей направленности	Ведения мяча с сопротивлением на месте и в движении. Техника броска одной рукой от головы в прыжке. Передачи мяча двумя руками от груди в движении. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Игра в мини-баскетбол.	Знать технику и тактику игровых действий, описывать и осваивать их самостоятельно	формировать умение самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять контроль	владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры

						<p>анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p>	
53	<p>Баскетбол</p> <p>Техника и тактика игры.</p> <p>Образовательно-обучающей направленности</p>	<p>Ведения мяча с сопротивлением на месте и в движении. Техника броска одной рукой от головы в прыжке. Передачи мяча двумя руками от груди в движении. Личная защита. Учебная игра.</p>	<p>Знать технику и тактику ведения игры.</p>	<p>уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату</p>	<p>устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении</p>	<p>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых</p>	<p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих</p>

					нии физически х упражнений	видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	х во время игры
54	Баскетбол. Техника и тактика игры. Учетный	Ведения мяча с сопротивлением на месте и в движении (учет). Броски в прыжке одной и двумя руками. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите. Правила баскетбола. Учебная игра.	Знать технику ведения мяча, броска по корзине.	уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества	использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	умение обобщать, анализировать, творчески и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры

						культуро й	
55	Баскетбол Образовательно- обучающей направленности	Бросок одной и двумя руками от головы с места в прыжке. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите. Учебная игра. Правила баскетбола.	Усвоить тактические действия: в нападении и защите в учебной игре.	видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	умение обобщать, анализировать, творчески и 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
56	Баскетбол Техника и тактика игры. Образовательно- обучающей направленности	Бросок одной и двумя руками от головы с места в прыжке. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите. Учебная игра. Правила баскетбола.					
57	Баскетбол Техника и тактика игры.	Оценка техники броска мяча одной и двумя руками в прыжке (учет). Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2x2). Учебная	Усвоить тактические действия: в нападении и защите в	видеть указанную ошибку и исправлять ее в	уметь логически грамотно излагать, аргументи	умение обобщать, анализировать,	Моделировать технику игровых действий и приёмов,

	Учетный	игра.	учебной игре.	соответстви и с требования ми	ровать и обосновыв ать собственн ую точку зрения, доводить ее до собеседни ка	творческ и применят ь полученн ые знания в само- стоятель ных занятиях физическ ой культуро й	варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающи х во время игры
58	Баскетбол Техника и тактика игры. Образовательно- обучающей направленности	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Учебная игра.	Знать технику исполнения приемов и тактику игры.	контролиро вать свою деятельнос ть по результату.	уметь слушать и слышать учителя, товарищей , уважитель но относиться к другой точке зрения.	творческ и применят ь полученн ые знания в само- стоятель ных занятиях физическ ой	Организовыв ать совместные занятия баскетболом, осуществлят ь судейство игры

						культуро й	
59	Баскетбол Техника и тактика игры. Совершенствован ие.	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Учебная игра.	Знать правила игры и судейство игры в баскетбол	развивать новые виды деятельнос ти и формы сотрудниче ства.	уметь вести дискуссию , обсуждать содержани е и результат ы совместно й деятельно сти.	творческ и применят ь полученн ые знания в само- стоятель ных занятиях физическ ой культуро й	Моделироват ь технику игровых действий и приёмов , варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающи х во время игры
60	Баскетбол Техника и тактика игры. Учетный	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок (учет). Сочетание приемов ведения, передачи, броска сопротивлением. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Учебная игра.	Знать тактические действия: в нападении и защите.	уметь сохранять заданную цель, контролиро вать свою дея- тельность по результату	выражать свои мысли в соответств ии с задачами и условиями коммуник ации	умение обобщать , ана- лизирова ть, творческ и применят ь полученн	Организовыв ать совместные занятия баскетболом, осуществлят ь судейство игры

						ые знания в само- стоятель ных занятиях физическ ой культуро й	
Легкая атлетика 8час.							
61	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Образовательно- обучающей направленности	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег с ускорением (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки) Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Знать, как вы- полнять бег с максимальной скоростью на короткие ди- станции.	искать и выделять необходим ую информаци ю, осуществля ть пошаговый и итоговый контроль	добывать недо- стающую информац ию с помощью ин- формацио нных технологи й	Развитие мотивов учебной деятельн ости, умения осуществ лять поиск информа ции по вопросам развития современ ных оздо-	уметь демонстриро вать бег с максимально й скоростью, демонстриро вать финальное усилие.

						ровитель ных систем,	
62	Легкая атлетика. Спринтерский бег Образовательно- обучающей направленности	Низкий старт (30-40 м). Бег с ускорением (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	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 и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие.
63	Легкая атлетика. Спринтерский бег Образовательно- обучающей	Низкий старт (30-40 м). Бег с ускорением (70-80 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие	Знать различия между ОРУ и разминкой по видам спорта	уметь сохранять заданную цель;	эффективно сотрудничать и	Развитие мотивов учебной деятельности	уметь демонстрировать бег с максимальной

	направленности	скоростных качеств. Тестирование. Бег 8-10 мин.		адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога	способствовать продуктивной кооперации	ости, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества,	й скоростью, демонстрировать финальное усилие.
64	Легкая атлетика. Спринтерский бег Совершенствовани	Низкий старт (30-40 м). Скоростной бег (70-90 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Тестирование. Бег 10-12 мин.	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	уметь обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.	Формирование умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие.

						от- ветствен ности за свои поступки на основе представ лений о нрав- ственных нормах	
65	Легкая атлетика. Спринтерский бег Учетный	Бег на результат (60м, 100м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег до15 мин.	Знать, как вы- полнять бег с максимальной скоростью на дистанции 60- 100 м;	представля ть конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме	уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, про_к собеседни ку внимание, интерес и ува- жение явл ять к	Формиро вание поло- жительно го отношен ия учащихс я к занятиям физическ ой культуро й, накоплен ие необходи	уметь демонстриро вать бег с максимально й скоростью, демонстриро вать финальное усилие

						МЫХ знаний,	
66	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Прыжки в длину, метание мяча</p> <p>Образовательно-обучающей направленности</p>	<p>Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивания. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на результат. Бег до 15 мин.</p>	<p>Знать технику выполнения метания малого мяча с разбега. Технику прыжка в длину.</p>	<p>уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль</p>	<p>формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга</p>	<p>Формирование умений в использовании ценностной физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве</p>	<p>уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие</p>
67	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Прыжки в длину,</p>	<p>Прыжок в длину с разбега. Учет Метание теннисного мяча на</p>	<p>Знать технику выполнения</p>	<p>уметь сохранять</p>	<p>добывать недо-</p>	<p>Развитие умения</p>	<p>выполнять метание</p>

	метание мяча Учетный	дальность на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1500м.(д), 2000м.(м)	метания малого мяча с разбега. Технику прыжка в длину.	заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	стающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов,	максимально проявлять свои физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	малого мяча с разбега на дальность, уметь демонстрировать финальное усилие,
68	Легкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча Учетный	Прыжок в длину. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1x1м). Бег 2000м.(м) ,1500м.(д). Учет.	Знать технику выполнения прыжка в длину с 9-11 шагов разбега_способом согнув ноги.	формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески	Применять беговые упражнения для развития физических качеств

					соответств ии с по- ставленны ми задачами.	применят ь полученн ые знания в само- стоятель ных занятиях физическ ой культуро й;	
--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Перечень учебно-методического обеспечения.

Для учителя:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2011.

2. Физическая культура. Рабочие программы по учебникам В. И. Ляха – Волгоград: учитель, 2017.

3. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича – издание 3-е, - Волгоград: учитель. 2018.

Для учащихся:

1. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. /М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е издание. – М.: Просвещение , 2017.

2. Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций. /В.И.Лях.-2-е издание. – М.: Просвещение , 2017.

