

РАЗДЕЛ 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5-9 КЛАССЫ.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).
7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).
9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усваивают приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст pop-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
 - отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
 - представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
 - соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
 - высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
 - принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
 - создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
 - использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
 - использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
 - делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:
- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
 - выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
 - выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
 - использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
 - использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
 - создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Результаты освоения рабочей программы по каждому тематическому разделу.

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни.

Показатели здоровья человека. Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня. Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж. Доврачебная помощь. Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества,

вызывающие привыкание.

Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма.

Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий. Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой.

Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики (организуемые команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазание по канату и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча). Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъемов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Результаты освоения программы по классам.

5 класс

Ученик научится: выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик получит возможность научиться: характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

6 класс

Ученик научится: выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться: определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ; выявлять различия в основных способах передвижения человека; применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

7 классы

Ученик научится: выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться: демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость); уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты); описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно

8 класс

Ученик научится: преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться: демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость); уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты); описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

9 класс

Ученик научится: знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; знания по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности; умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; умения достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-

оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. Способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; умений активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; умений предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; умений планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умений проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умений содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; хорошего телосложения, красивой (правильной) осанки, умений ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижениях; навыков выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; навыков выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умений максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

1.2 Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата.

5 класс

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

6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 - класс.

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

8-9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145

7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

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

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

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

высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
---	--	--	--

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

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

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

1.3 Организация проектной и учебное – исследовательской деятельности обучающихся

Темы исследовательских работ по здоровому образу жизни:

Ведение здорового образа жизни — залог крепкого здоровья.

Влияние активных занятий спортом на развитие учащихся 8-9-х классов.

Влияние биоритмов на физическую работоспособность учащихся

Влияние двигательной активности на физическую подготовленность.

Влияние здорового образа жизни на физическое развитие человека.

Влияние соблюдения режима дня на состояние здоровья и успешность в обучении учащихся младшего школьного возраста.

Главные составляющие здорового образа жизни.

За здоровый образ жизни

Закаливание — здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни — что это такое?

Здоровый образ жизни выбери сам

Значение режима дня для школьника.

Как вести здоровый образ жизни без вредных привычек.

Как я веду здоровый образ жизни

Как я вижу здоровый образ жизни.

Математика и спорт за здоровое будущее

Рациональный режим учебы и отдыха школьника.

Роль здорового образа жизни в жизни моих одноклассников.

Роль физических упражнений в формировании осанки школьников.

Сердце любит движение

Физическая активность - путь к здоровью.

Физическая культура как средство мотивации здорового образа жизни.

Является ли спорт составляющей здорового образа жизни?

Темы проектов по гимнастике

Акробатика: спорт или искусство?

Алина Кабаева – гордость России.

Великая гимнастка Светлана Хоркина.

Влияние тренировок по художественной гимнастике на мой организм.

Влияние упражнений аэробики на физическое развитие и укрепление здоровья девушек 10-11-х классов.

Воспитание гибкости с помощью восточных оздоровительных гимнастик.

Гимнастика – спорт для всех.

Гимнастика как необходимое сопровождение в жизни человека.

Гимнастика удлиняет молодость человека.

Гимнастика художественная...

Достоинства общей гимнастики.

Темы проектов по футболу

Футбол — великая игра

Футбол — мой любимый вид спорта.

Футбол в моей жизни

Футбол как средство развития скоростно-силовых способностей в группах начальной подготовки.

Футбол сегодня

Футбол. История создания великой игры.

Футболист, на которого я хочу быть похожим.

Футбольное обозрение

История возникновения футбола в России.

Темы проектов по баскетболу

Звезды профессионального баскетбола России.

Звёзды профессионального баскетбола США.

История баскетбола в России.

Моя любимая игра - Стритбол.

Оборудование и инвентарь баскетбольного зала.

Первый чемпионат мира по баскетболу.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Появление и развитие баскетбола.

Правила баскетбола. Жесты судей.

Правила игры в баскетбол

Совершенствование баскетбола.

Совершенствование умений владения мячом в баскетболе.

Современные правила игры в баскетбол.

Темы проектов по волейболу

История возникновения волейбола в России.

История волейбольного мяча

История первого чемпионата мира по волейболу.

История происхождения и развития волейбола.

История развития волейбола.

Темы проектов по олимпийским играм

Зимние олимпийские игры

Игра принимает всех!

Из истории паралимпийских игр.

История возникновения Олимпийских игр.

История возникновения олимпийского огня.

История и география Олимпийских игр

История Олимпиад. Олимпиады в России.

История Олимпийских игр

История олимпийского движения: прошлое и настоящее

Легенды спорта

Летние Олимпийские игры

Олимпийские игры (история древняя и молодая)

Олимпийские игры в Древней Греции

Олимпийские игры древности

Олимпийские игры на ленте времен

Олимпийские игры: вчера, сегодня, завтра.

Олимпийские игры: история, география.

Олимпийские медали.

Олимпийские объекты в Сочи.

Олимпийские рецепты

Олимпийские символы

Олимпийские талисманы.

Олимпийские чемпионы

Олимпийское движение в России.

Олимпийское движение, физкультура и спорт в девизах, афоризмах, пословицах.

Параолимпийские игры: прошлое, настоящее, будущее.

Подарок древних греков миру

Покорители спортивных вершин.

Пример мужества. Параолимпийские игры.

Проведение Олимпиады по зимним видам спорта в теплом климате.

Происхождение символов и атрибутов Олимпийских игр.

Пьер де Кубертен и его вклад в возрождение Олимпийских игр.

XX Олимпийские игры в Турине.

Что дала олимпиада «Сочи 2014» России

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Краткая характеристика содержания физической культуры.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (Приложение № 11).

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

2.2 Межпредметная связь урока физической культуры с другими предметами

Межпредметная связь : физическая культура – химия, биология – физическая культура, биология – экология, биология – физика, физическая культура – физика.

В практике преподавания физической культуры в школе основное внимание уделяется развитию физических качеств и формированию двигательных умений и навыков, формирование знаний не является основной задачей в практике преподавания физической культуры. Таким образом, процесс физического воспитания превращается в процесс физической подготовки, который не в полной мере решает задачи по формированию физической культуры личности. Поэтому, для повышения качества образовательного процесса в целом, необходимо использовать межпредметные связи, соотнося предмет физической подготовки с содержанием учебных дисциплин: истории, биологии, раздела физики, основами безопасной жизнедеятельности, литературы, культурологии. Ученики должны овладеть теоретическими знаниями по физической культуре и спорту, физической подготовке в объеме, достаточном для самостоятельных занятий. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь становится важнейшим условием формирования здорового образа жизни.

Одной из актуальных практических задач школы является создание комфортной, экологичной, психологически здоровой образовательной среды для учащихся путём внедрения эффективных технологий. При организации учебного процесса учителя проводят интегрированные уроки здоровьесберегающей направленности: физическая культура – химия, биология – физическая культура, биология – экология, биология – физика, физическая культура – физика. Одна из проблем, которая остро стоит не только в школе, но и в обществе в целом, - это гиподинамия. Технический прогресс ведет к уменьшению подвижности человека. Уменьшается не только время, посвященное активным двигательным упражнениям, но и время,

¹Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

²Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

проведенное на открытом воздухе. В то же время на уроках биологии учащиеся знакомятся со строением опорно-двигательной системы, значением физических упражнений для ее развития. На уроках физики и химии - с составом пищевых продуктов, их энергетической ценностью, с потребностью человека в энергии, получаемой с пищей. Обращается внимание учеников на необходимость своевременного и сбалансированного питания. Школьники учатся составлять меню с учетом требований к здоровому питанию, получают необходимые сведения о процессах, происходящих с пищей во время ее приготовления. Работая в контакте с учителями различных образовательных дисциплин, хочется отметить наиболее тесное сотрудничество с педагогами, преподающими предметы естественно-научного цикла.

Формы межпредметных связей

Социальные изменения, произошедшие в нашей стране, условия жизни человека (наличие аудио- и видеотехники, компьютеров, сотовой связи и т.д.), интенсификация его деятельности, слабая физическая подготовка детей и подростков, понижение двигательной активности, все возрастающее воздействие на их организм неблагоприятных внешних факторов прямо или косвенно приводят к негативным функциональным изменениям в состоянии здоровья молодых россиян. В настоящее время происходит процесс критического осмысления многих теоретических и практических положений в области физического воспитания подрастающего поколения в рамках образовательной программы. Резкое ухудшение здоровья детей связано именно со школой и является следствием существующей системы образования, сегодняшних стандартов обучения и воспитания. Необходимость определения реальных механизмов, обеспечивающих укрепление здоровья, гармоничность развития, повышение физической и умственной работоспособности, продиктована поиском неиспользованных резервов для совершенствования физического состояния детей. Наиболее эффективно эти задачи реализуются при использовании межпредметных связей. Поэтому передо мной стал вопрос: как заинтересовать детей физическими упражнениями, как повысить работоспособность учащихся, как открыть для них мир физической культуры? На данные вопросы следует искать ответы в реализации межпредметных связей физической культуры с другими предметами, входящими в программу школьного обучения. Занятия физической культурой делают учащихся не только сильными, ловкими, быстрыми – они учат уважать себя и заботиться о себе. Как показывает опыт межпредметные связи физической культуры с другими предметами, не только улучшают физическую подготовленность, но и повышают интерес учащихся к занятиям физической культурой.

В исследованиях известных ученых - педагогов И.Д. Зверева, В.М. Коротова, М.Н. Скаткина и других, межпредметные связи выступают как условие единства обучения и воспитания, средство комплексного подхода к предметной системе обучения. Прогрессивные педагоги – Я.А. Коменский, К.Д. Ушинский, Н.К. Крупская подчеркивали необходимость взаимосвязей между учебными предметами для отражения целостной картины природы «в голове ученика», для создания истинной системы знаний и правильного миропонимания.

Физическая культура в школе – общеобразовательный предмет, и наравне с другими школьными дисциплинами содержание учебного процесса складывается из знаний, умений и навыков. Сложнее состоит со знаниями, с теорией. Задача учителя – раскрыть учащимся подлинный смысл физической культуры как средства гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовки к трудовой деятельности. Следовательно, учащимся необходимы теоретические знания, повышающие эффективность физических упражнений, и занятия по теории должны стать частью учебного процесса, основной формой которого является урок.

Межпредметные связи есть педагогическая категория для обозначения синтезирующих, интегративных отношений между объектами, явлениями и процессами реальной действительности, нашедших свое отражение в содержании, формах и методах учебно - воспитательного процесса и выполняющих образовательную, развивающую и воспитывающую функции в их ограниченном единстве.

При всем многообразии видовмежнаучного взаимодействия можно выделить три наиболее общие направления:

1. Комплексное изучение разными науками одного и того же объекта.
2. Использование методов одной науки для изучения разных объектов в других науках.
3. Привлечение различными науками одних и тех же теорий, законов для изучения разных объектов.

Функции межпредметных связей

Образовательная функция межпредметных связей состоит в том, что с их помощью учитель формирует такие качества знаний учащихся, как системность, глубина, осознанность, гибкость. Межпредметные связи выступают как средство развития понятий, способствуют усвоению связей между ними и общими понятиями.

Развивающая функция межпредметных связей определяется их ролью в развитии системного и творческого мышления учащихся, в формировании их познавательной активности, самостоятельности и интереса к познанию. Межпредметные связи помогают преодолеть предметную инертность мышления и расширяют кругозор учащихся. Воспитывающая функция межпредметных связей выражена в их содействии всем направлениям воспитания обучающихся в обучении. Учитель, опираясь на связи с другими предметами, реализует комплексный подход к воспитанию.

Методологическая функция выражена в том, что только на их основе возможно формирование у учащихся диалектико-материалистических взглядов на природу, современных представлений о ее целостности и развитии, поскольку межпредметные связи способствуют отражению в обучении методологии современного естествознания, которое развивается по линии интеграции идей и методов с позиций системного подхода к познанию природы.

Конструктивная функция межпредметных связей состоит в том, что с их помощью учитель совершенствует содержание учебного материала, методы и формы организации обучения. Реализация межпредметных связей требует совместного планирования учителями комплексных форм учебной и внеклассной работы, которые предполагают знания ими учебников и программ смежных предметов.

Методики проведения учебной и массовой физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся:

- практические межпредметные уроки («физическая культура – русский язык», «физическая культура – математика», «физическая культура – история», «физическая культура – английский язык» и другие, основанных на взаимосвязи с общеобразовательными предметами;
- теоретические классно - внеурочные формы (урок физической культуры – спортивный праздник; городские спортивные соревнования «мини-футбол», «Лёгкая атлетика», «Лыжня России», «Волейбол», «Баскетбол» спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» и других, основанных не только на школьной учебной программе по физической культуре.

2.3 Содержание программы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		класс				
		5	6	7	8	9
1.	Знания о физической культуре	3	3	2	3	2
2.	Организация здорового образа жизни	2	2	3	3	1
3.	Планирование знаний физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма.	2	3	3	3	2
4.	Физкультурно- оздоровительная деятельность	4	4	4	3	2
5.	Спортивно оздоровительная деятельность, из неё:					
5.1	Лёгкая атлетика	20	21	20	23	17
5.2	Гимнастика	18	14	13	18	10
5.3	Спортивные игры (баскетбол)	11	12	14	15	10
5.4	Лыжная подготовка	13	14	12	13	10
5.6	Футбол	10	10	10	9	7
5.7	Волейбол	9	10	15	9	7
	Всего	70	70	70	70	68

РАЗДЕЛ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО КЛАССАМ

Тематическое планирование курса 5 класса

Всего 70ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 ч)		
Древние Олимпийские игры	Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности	Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр; объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1 ч)		
Показатели здоровья человека	Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение. Резервы здоровья	Раскрывать понятия «здоровье», «резервы здоровья»; называть основные признаки крепкого здоровья; называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья — частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела; оценивать собственные резервы здоровья с помощью теста, предложенного в учебнике
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (3 ч)		
Виды физической подготовки	Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка	Определять понятие «физическая подготовка»; раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки
Методика планирования занятий физической культурой	Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий	Описывать общий план занятия физической культурой; объяснять зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определять собственные цели занятий физической культурой; объяснять назначение дневника занятий и описывать его содержание; составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)		
Утренняя гигиеническая гимнастика	Цель утренней гигиенической гимнастики.	Раскрывать зависимость между объёмом физической

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики	нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики; составлять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики, определять их последовательность в составе комплекса и нагрузку; включать упражнения, предложенные в учебнике, в состав собственного комплекса упражнений
Физкультминутки	Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения	Раскрывать цели и значение физкультминуток; выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (63ч)		
Гимнастика с основами акробатики (18ч)	Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекат назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, расхождение вдвоём на узкой площади опоры; висы согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в висе)	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами; выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине
Лёгкая атлетика (18 ч)	Беговые упражнения (на выносливость (до 1 км), на короткие дистанции 10–60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты; низкий и высокий старт). Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность)	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность
Лыжные гонки*	Попеременный двухшажный ход. Одновременный	Называть и соблюдать правила техники безопасности при

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
(12ч)	одношажный ход. Подъём способом «полуёлочка»	переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности; выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах
Спортивные игры (15ч)	Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги). Правила игры в футбол	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол; знать и объяснять другим школьникам правила игры в футбол; называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча; развивать знания, навыки и умения игры в футбол; организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх

* В бесснежных районах лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.

Тематическое планирование курса 6 класса

Всего 70 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)		
Современные Олимпийские игры	Возрождение Олимпийских игр в конце XIX — начале XX в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали	Объяснять цель возрождения Олимпийских игр; понимать и раскрывать принципы олимпизма; определять значение принципов олимпизма для жизни обычного человека; описывать роль П. де Кубертена в возрождении Олимпийских игр; объяснять смысл символики Олимпийских игр; описывать главные ритуалы Олимпийских игр
Зарождение олимпийского движения в России	Начало истории олимпийского движения	Пересказывать тексты о возникновении олимпийского

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета	движения в России; называть имена людей, участвовавших в становлении олимпийского движения в нашей стране
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч)		
Правильный режим дня	Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни. Распорядок дня	Раскрывать понятие «здоровый образ жизни»; выявлять основные показатели здорового образа жизни в собственном расписании дня; самостоятельно корректировать и поддерживать правильный режим дня
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (2ч)		
Определение собственного типа телосложения	Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения. Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения	Сравнивать группы людей с разным типом телосложения по строению тела (в том числе с помощью иллюстраций в учебнике), особенностям рекомендуемой физической нагрузки и рациона питания; обосновывать предпочтительное использование видов спорта для людей с разным типом телосложения; определять свой тип телосложения по внешним физическим признакам
Оценка собственной физической подготовленности	Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений	Оценивать развитие собственных основных двигательных качеств с помощью предложенных тестов; сравнивать индивидуальный уровень развития мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений с возрастными стандартами
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)		
Развитие двигательных качеств	Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы. Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Упражнения для тренировки гибкости. Способы и средства развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Комплекс упражнений для	Называть способы и средства развития мышечной силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений; составлять и выполнять комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств; подбирать режим тренировочной нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и текущим функциональным состоянием; организовывать вместе со

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	развития координации движений. Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости	сверстниками тренировки и состязания для сравнения степени развития разных двигательных качеств
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (16ч)	Организуящие команды и приёмы (повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полушпагат — девушки, два кувырка вперёд в упор присев, «мост» из положения стоя). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, вис лёжа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висе, ходьба по гимнастической скамейке и бревну)	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику кувырков в упор присев и в полушпагат, прыжков через гимнастического козла; анализировать технику кувырков своих сверстников и выявлять ошибки; различать и выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастической перекладине, гимнастической скамейке, гимнастическом бревне
Лёгкая атлетика (16 ч)	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на выносливость на дистанцию до 1 км, эстафеты). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание»). Метание малого мяча на дальность с разбега	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; описывать технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать прыжки в длину с разбега, бег на короткие дистанции и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
Лыжные гонки* (12 ч)	Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способом «полуёлочка», «лесенка», «ёлочка»	Называть и соблюдать правила техники безопасности во время лыжной подготовки; применять технику одношажного хода в различных условиях местности; сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы; объяснять назначение разных лыжных

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
		ходов и разных способов подъёма на склоны; выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолеть дистанцию 1 км на время на лыжах
Спортивные игры (17 ч)	Волейбол. Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Правила игры в волейбол	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол; называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол; организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре; развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств

* В бесснежных районах лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.

Тематическое планирование курса 7 класса

Всего 70 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч)		
Олимпийское движение в советской и современной России	Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г. Олимпийские игры в Сочи в 2014 г. Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы	Определять место нашей страны в мировом олимпийском движении в XX в.; устанавливать связь между ходом истории нашей страны в XX в. и развитием отечественного олимпийского движения; характеризовать значение Олимпийского комитета России; описывать Олимпийские игры на территории нашей страны; характеризовать вклад отечественных олимпийских чемпионов в историю мирового спорта
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)		
Показатели физического развития человека	Понятие «физическое развитие». Основные	Раскрывать понятие «физическое развитие»;

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	двигательные качества человека	определять понятия «сила мышц», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «ловкость»; называть основные показатели физического развития человека
Осанка человека	Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки	Определять понятие «осанка»; объяснять связь между прямохождением и формой позвоночника человека; характеризовать значение правильной осанки; объяснять причины возникновения неправильной осанки; называть правила хорошей осанки; составлять и варьировать комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки; выполнять упражнения для поддержания правильной осанки
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (2 ч)		
Выбор упражнений для развития двигательных качеств	Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. Противопоказания для занятий физическими упражнениями	Определять назначение физических упражнений по их функциональной направленности; описывать виды упражнений для развития разных двигательных качеств; раскрывать зависимость между заболеваниями различных систем органов и упражнениями, оказывающими негативное воздействие на организм человека, страдающего такими заболеваниями
Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой	Состав тренировочного занятия	Называть и характеризовать основные части тренировочного занятия; отбирать по изученным критериям упражнения для составления индивидуального комплекса; составлять план индивидуальных занятий физической культурой
Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой	Выбор одежды и обуви в зависимости от сезона и погоды. Правила подбора обуви	Формулировать правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями в зависимости от температуры в помещении и (или) погодных условий; объяснять младшим школьникам принципы подбора спортивной одежды и обуви
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)		

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Досуг и физическая культура	<p>Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг.</p> <p>Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки</p>	<p>Определять понятие «оздоровительный»; называть способы проведения досуга средствами физической культуры; характеризовать такие виды занятий, как оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки; определять возможности для проведения досуга средствами физической культуры в своей местности; выбирать виды спортивных занятий для проведения собственного свободного времени; подбирать собственную нагрузку с оздоровительной направленностью; договариваться со сверстниками о совместных тренировках и занятиях спортивными играми в закрытом помещении и на свежем воздухе</p>
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (16 ч)	<p>Организующие команды и приёмы (команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; повторение ранее изученного материала).</p> <p>Акробатические упражнения (длинный кувырок, перекат назад из упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках).</p> <p>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висячем положении и упоре на руках на перекладине — юноши, лазание по канату в два и три приёма)</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;</p> <p>описывать технику длинного кувырка, переката назад из упора присев в стойку на лопатках, стойки на голове и руках, лазания по канату;</p> <p>выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и канате</p>
Лёгкая атлетика (16 ч)	<p>Беговые упражнения (бег с изменением направления, с поворотами вокруг своей оси, бег спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости, бег на короткую дистанцию 60 м, бег на дистанцию 1 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега, многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега. Правила безопасности при метаниях</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений лёгкой атлетики;</p> <p>описывать технику метания малого мяча на дальность с разбега;</p> <p>выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча;</p> <p>бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время;</p> <p>метать малый мяч на дальность и на точность</p>
Лыжные гонки (12ч)	<p>Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». Спуски со склона в</p>	<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им;</p> <p>описывать технику спуска со склонов, поворотов разными</p>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	основной и высокой стойке. Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом». Передвижение по пересечённой местности	способами; выполнять передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами, преодолевать подъёмы, совершать повороты и торможения; преодолевать дистанцию 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время на лыжах; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха
Спортивные игры (17 ч)	Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Правила игры в баскетбол	Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; организовывать игры в баскетбол со сверстниками и участвовать в играх; использовать баскетбол в организации активного отдыха

Тематическое планирование курса 8 класса

Всего 70 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)		
Физическая культура в современном обществе	Физическое воспитание и его задачи	Раскрывать понятия «физическая культура», «физическое воспитание»; описывать место физической культуры в общей культуре человечества; называть основные задачи физического воспитания
Виды спорта зимних Олимпийских игр	Бобслей, скелетон, санный спорт, конькобежный спорт, фигурное катание, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноубординг, биатлон, фристайл, кёрлинг, хоккей с шайбой	Называть и описывать виды спорта, включённые в программу зимних Олимпийских игр
Летние олимпийские виды спорта	Бадминтон, теннис, настольный теннис, борьба, бокс, дзюдо, фехтование, тхэквондо, тяжёлая атлетика, лёгкая атлетика, прыжки на батуте,	Называть и описывать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	спортивная гимнастика, художественная гимнастика, велосипедный спорт, конный спорт, стрельба, многоборье (пятиборье, триатлон), академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, парусный спорт, плавание, водное поло, прыжки в воду с трамплина и с вышки, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, бейсбол, софтбол, хоккей на траве	
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч)		
Режим дня	Правильный режим дня. Планирование режима дня. Режим дня школьника	Определять понятие «режим дня»; раскрывать зависимость между изменением умственной и физической работоспособности и видами деятельности школьника в течение дня; составлять и соблюдать правильный режим дня
Утренняя гигиеническая гимнастика	Правила проведения утренней гигиенической гимнастики. Правила выбора упражнений для утренней гигиенической гимнастики	Формулировать правила утренней гигиенической гимнастики (место в режиме дня, объём нагрузки, порядок выполнения упражнений); составлять и варьировать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики; выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику в режиме дня
Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки	Виды физических упражнений для выполнения на открытом воздухе	Называть виды физкультурной деятельности, которые можно осуществлять вне закрытых помещений; составлять план занятий физической культурой на открытом воздухе (виды упражнений, спортивная одежда и обувь, место в режиме дня, продолжительность и нагрузка); использовать физические упражнения и оздоровительные прогулки на открытом воздухе для укрепления здоровья
Режим питания	Правильный режим питания школьника	Формулировать правила здорового питания; характеризовать правильный рацион питания школьника в течение дня
Домашние задания и отдых в режиме дня	Оборудование места для выполнения домашних заданий. Режим приготовления домашних заданий.	Описывать правильно оборудованное место для выполнения домашних заданий;

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	Физкультминутки в период приготовления домашних заданий. Подготовка ко сну. Значение сна	объяснять значение краткого отдыха, а также сна для работоспособности человека; объяснять значение сна; включать физкультминутки в режим дня
Закаливание организма	Правила закаливания. Методы закаливания: воздушные и солнечные ванны, проветривание комнаты, обтирания, обливания, контрастный душ, русская баня, купание в открытых водоёмах. Контрастное закаливание. Интенсивные и традиционные методы закаливания	Раскрывать понятие «закаливание»; называть методы закаливания и правила закаливания; сравнивать интенсивные и традиционные методы закаливания; описывать традиционные методы закаливания, изученные в предыдущие годы обучения; объяснять важность соблюдения дозировки закаливающих процедур; выполнять закаливающие процедуры и соблюдать правила гигиены при выполнении закаливающих процедур
Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма (2ч)		
Показатели развития организма	Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Способы измерения длины и массы тела. Окружность грудной клетки. Осанка. Особенности строения позвоночника человека и значение осанки. Виды нарушений осанки и их профилактика. Частота сердечных сокращений и её зависимость от физической нагрузки. Измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки. Оценка собственной осанки. Измерение частоты сердечных сокращений	Определять понятия «самоконтроль», «функциональные резервы организма»; раскрывать понятие «функциональная проба»; называть показатели, оцениваемые при самоконтроле; объяснять цель измерения показателей состояния организма — длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; описывать методику измерения соотношения длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; характеризовать взаимосвязи массы и длины тела, правильности осанки и состояния здоровья; описывать с помощью рисунка в учебнике виды нарушений осанки и называть способы их профилактики; проводить мониторинг собственных показателей состояния и развития организма
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)		
Физические упражнения для утренней гимнастики	Комплексы упражнений, состоящие из вольных упражнений и упражнений, сопряжённых с дыхательными движениями	Составлять, варьировать и выполнять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Физические упражнения для физкультминуток	Комплексы упражнений, включающие упражнения для расслабления глаз, мышц рук и общей релаксации	Выполнять физкультминутки в режиме дня
Физические упражнения дыхательной гимнастики	Значение дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	Раскрывать понятие «дыхательная гимнастика»; характеризовать влияние дыхательной гимнастики на организм; выполнять комплекс упражнений дыхательной гимнастики в режиме дня в домашних условиях
Адаптивная и корригирующая физическая культура	Назначение адаптивной физической культуры. Коррекция телосложения. Комплекс упражнений с гантелями для коррекции телосложения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Упражнения для поддержания правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Психорегуляция	Раскрывать понятия «адаптивная физическая культура», «психорегуляция»; называть области применения адаптивной физической культуры; характеризовать возможности физической культуры в плане коррекции телосложения у школьников; называть упражнения, помогающие корректировать те или иные недостатки телосложения; объяснять назначение упражнений для психорегуляции; применять соответствующие упражнения для психорегуляции и включать их в физкультминутки, выполняемые в течение дня
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (16ч)	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (стойки, наклоны, передвижение бегом, передвижение приставными шагами, прыжки на месте, передвижения прыжками, танцевальные шаги, спрыгивания), на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки)	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах; описывать технику упражнений на гимнастической перекладине; анализировать технику упражнений на гимнастической перекладине, выполняемых сверстниками, и выявлять ошибки; выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах
Лёгкая атлетика (16ч)	Беговые упражнения (эстафетный бег, кроссовый бег, бег с препятствиями, на короткие дистанции 60–100 м и на выносливость на дистанцию 1–1,5 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся мишени, в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени)	Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике; описывать технику выполнения беговых упражнений и метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, а также 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать беговые упражнения и метания малого мяча в

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
		индивидуальный комплекс занятий физической культурой
Лыжные гонки (12ч)	Передвижение по пересечённой местности. Попеременный двухшажный ход. Переходы с хода на ход (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход). Подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения)	Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать изученные техники перехода с хода на ход; контролировать по частоте сердечных сокращений физическую нагрузку во время занятий; выполнять передвижения разного вида по ровной местности, подъёмы на склоны и спуски; преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время
Спортивные игры (17 ч)	Футбол. Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом. Волейбол. Правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с перекатом в сторону, прямой нападающий удар, блокирование мяча	Выполнять правила техники безопасности во время игры в футбол и волейбол; пересказывать правила игры в футбол и волейбол; называть элементы техники футбола (удары по мячу, способы остановки, ведения мяча, отбор мяча у соперника) и волейбола (способы приёма мяча, удары по мячу, блокировка мяча); описывать технику игровых действий футбола и волейбола; развивать знания, навыки и умения игры в футбол и волейбол; организовывать и проводить футбольные и волейбольные матчи среди школьников 5–8 классов, а также игры на основе футбола и волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в футбол и волейбол для организации активного отдыха с друзьями; договариваться о правилах игры со сверстниками

Тематическое планирование курса 9 класса

Всего 68ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч)		
Физическая культура в современном обществе	Физическое воспитание и его задачи	Раскрывать понятия «физическая культура», «физическое воспитание»; описывать место физической культуры в

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
		общей культуре человечества; называть основные задачи физического воспитания
Виды спорта зимних Олимпийских игр	Бобслей, скелетон, санный спорт, конькобежный спорт, фигурное катание, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноубординг, биатлон, фристайл, кёрлинг, хоккей с шайбой	Называть и описывать виды спорта, включённые в программу зимних Олимпийских игр
Летние олимпийские виды спорта	Бадминтон, теннис, настольный теннис, борьба, бокс, дзюдо, фехтование, тхэквондо, тяжёлая атлетика, лёгкая атлетика, прыжки на батуте, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, велосипедный спорт, конный спорт, стрельба, многоборье (пятиборье, триатлон), академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, парусный спорт, плавание, водное поло, прыжки в воду с трамплина и с вышки, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, бейсбол, софтбол, хоккей на траве	Называть и описывать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1 ч)		
Режим дня	Правильный режим дня. Планирование режима дня. Режим дня школьника	Определять понятие «режим дня»; раскрывать зависимость между изменением умственной и физической работоспособности и видами деятельности школьника в течение дня; составлять и соблюдать правильный режим дня
Утренняя гигиеническая гимнастика	Правила проведения утренней гигиенической гимнастики. Правила выбора упражнений для утренней гигиенической гимнастики	Формулировать правила утренней гигиенической гимнастики (место в режиме дня, объём нагрузки, порядок выполнения упражнений); составлять и варьировать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики; выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику в режиме дня
Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки	Виды физических упражнений для выполнения на открытом воздухе	Называть виды физкультурной деятельности, которые можно осуществлять вне закрытых помещений; составлять план занятий физической культурой на

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
		открытом воздухе (виды упражнений, спортивная одежда и обувь, место в режиме дня, продолжительность и нагрузка); использовать физические упражнения и оздоровительные прогулки на открытом воздухе для укрепления здоровья
Режим питания	Правильный режим питания школьника	Формулировать правила здорового питания; характеризовать правильный рацион питания школьника в течение дня
Домашние задания и отдых в режиме дня	Оборудование места для выполнения домашних заданий. Режим приготовления домашних заданий. Физкультминутки в период приготовления домашних заданий. Подготовка ко сну. Значение сна	Описывать правильно оборудованное место для выполнения домашних заданий; объяснять значение краткого отдыха, а также сна для работоспособности человека; объяснять значение сна; включать физкультминутки в режим дня
Закаливание организма	Правила закаливания. Методы закаливания: воздушные и солнечные ванны, проветривание комнаты, обтирания, обливания, контрастный душ, русская баня, купание в открытых водоёмах. Контрастное закаливание. Интенсивные и традиционные методы закаливания	Раскрывать понятие «закаливание»; называть методы закаливания и правила закаливания; сравнивать интенсивные и традиционные методы закаливания; описывать традиционные методы закаливания, изученные в предыдущие годы обучения; объяснять важность соблюдения дозировки закаливающих процедур; выполнять закаливающие процедуры и соблюдать правила гигиены при выполнении закаливающих процедур
Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма (2ч)		
Показатели развития организма	Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Способы измерения длины и массы тела. Окружность грудной клетки. Осанка. Особенности строения позвоночника человека и значение осанки. Виды нарушений осанки и их профилактика. Частота сердечных сокращений и её зависимость от физической нагрузки. Измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки. Оценка собственной осанки. Измерение частоты сердечных сокращений	Определять понятия «самоконтроль», «функциональные резервы организма»; раскрывать понятие «функциональная проба»; называть показатели, оцениваемые при самоконтроле; объяснять цель измерения показателей состояния организма — длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; описывать методику измерения соотношения длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; характеризовать взаимосвязи массы и длины тела,

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
		<p>правильности осанки и состояния здоровья; описывать с помощью рисунка в учебнике виды нарушений осанки и называть способы их профилактики; проводить мониторинг собственных показателей состояния и развития организма</p>
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)		
Физические упражнения для утренней гимнастики	Комплексы упражнений, состоящие из вольных упражнений и упражнений, сопряжённых с дыхательными движениями	Составлять, варьировать и выполнять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток	Комплексы упражнений, включающие упражнения для расслабления глаз, мышц рук и общей релаксации	Выполнять физкультминутки в режиме дня
Физические упражнения дыхательной гимнастики	Значение дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	Раскрывать понятие «дыхательная гимнастика»; характеризовать влияние дыхательной гимнастики на организм; выполнять комплекс упражнений дыхательной гимнастики в режиме дня в домашних условиях
Адаптивная и корригирующая физическая культура	<p>Назначение адаптивной физической культуры. Коррекция телосложения. Комплекс упражнений с гантелями для коррекции телосложения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Упражнения для поддержания правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Психорегуляция</p>	<p>Раскрывать понятия «адаптивная физическая культура», «психорегуляция»; называть области применения адаптивной физической культуры; характеризовать возможности физической культуры в плане коррекции телосложения у школьников; называть упражнения, помогающие корректировать те или иные недостатки телосложения; объяснять назначение упражнений для психорегуляции; применять соответствующие упражнения для психорегуляции и включать их в физкультминутки, выполняемые в течение дня</p>
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (16 ч)	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (стойки, наклоны, передвижение бегом, передвижение приставными шагами, прыжки на месте, передвижения прыжками, танцевальные шаги, спрыгивания), на гимнастической	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах; описывать технику упражнений на гимнастической перекладине; анализировать технику упражнений на гимнастической перекладине, выполняемых сверстниками,

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки)	и выявлять ошибки; выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах
Лёгкая атлетика (16 ч)	Беговые упражнения (эстафетный бег, кроссовый бег, бег с препятствиями, на короткие дистанции 60–100 м и на выносливость на дистанцию 1–1,5 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся мишени, в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени)	Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике; описывать технику выполнения беговых упражнений и метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, а также 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать беговые упражнения и метания малого мяча в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
Лыжные гонки (12ч)	Передвижение по пересечённой местности. Попеременный двухшажный ход. Переходы с хода на ход (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход). Подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения)	Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать изученные техники перехода с хода на ход; контролировать по частоте сердечных сокращений физическую нагрузку во время занятий; выполнять передвижения разного вида по ровной местности, подъёмы на склоны и спуски; преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время
Спортивные игры (17ч)	Футбол. Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом. Волейбол. Правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с перекатом в сторону, прямой нападающий удар, блокирование мяча	Выполнять правила техники безопасности во время игры в футбол и волейбол; пересказывать правила игры в футбол и волейбол; называть элементы техники футбола (удары по мячу, способы остановки, ведения мяча, отбор мяча у соперника) и волейбола (способы приёма мяча, удары по мячу, блокировка мяча); описывать технику игровых действий футбола и волейбола; развивать знания, навыки и умения игры в футбол и волейбол; организовывать и проводить футбольные и волейбольные матчи среди школьников 5–8 классов, а также игры на основе футбола и волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в футбол и волейбол для организации активного отдыха с друзьями; договариваться о правилах игры со сверстниками

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ урока	Дата	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	УУД	Личностные результаты
1		Вводный инструктаж .Специальные беговые упражнения.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	Освоение техники низкого старта.
2		Бег с ускорением 30с максимальной скоростью.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	Усвоить специальные беговые упражнения.
3		ОРУ в движении беговые упражнения.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Овладеть бегом по прямой.
4		Инструктаж поТБ Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Усвоить бег с ускорением.
5		Инструктаж по ТБ . Эстафеты, встречная	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Усвоить бег с ускорением.
6		ОРУ в движении. Эстафеты, встречная эстафета	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Овладеть бегом по прямой.
7		Прыжки в длину с места – на результат. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть техникой прыжка.
8		Бег по спортзалу 6 минут – на результат.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее	Овладеть техникой прыжка.

				достижения	
9		ОРУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу Броски и толчки набивных мячей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Овладеть техникой метания.
10		Челночный бег – на результат	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Овладеть техникой метания.
11		Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
12		Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Осуществлять судейство игры.
13		Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
14		Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
15		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты.П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Освоить технику ведения мяча.
16		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Овладеть техническими действиями.
17		Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Овладеть техническими действиями.
18		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Фронтальный опрос	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Освоить подводящие упражнения к кувырке вперед
19		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Освоить технику кувырка в целом

20		ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания	Освоить стойку на лопатках.
21		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Осваивать акробатические элементы в целом
22		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать акробатические элементы в целом
23		ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать акробатические элементы в целом
24		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать акробатические элементы в целом
25		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Осваивать акробатические элементы в целом
26		ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Осваивать технику прыжка
27		ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Освоение ОРУ
28		Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать	Освоение ОРУ

		слиянием по восемь в движении.		проблемы.К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	
29		Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать	Оценивать свои физические качества
30		Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Оценивать свои силовые способности.
31		Сгибание и разгибание рук в упоре: (м) от пола, ноги на гимнастической скамейке;(д) с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Осознавать целесообразность занятий физической культурой
32		Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Осознавать целесообразность занятий физической культурой
33		Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Описывать технику игровых приемов.
34		Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
35		Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг.	Фронтальный опрос	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе
36		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.
37		Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке..	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Осваивать технику передвижения на лыжах

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

47		Торможение «плугом». Дистанция – 1 км. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
48		Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя).. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений	Р: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Оценивать свои физические качества
49		ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками	Корректировка техники выполнения упражнений	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Освоение ОРУ
50		Сгибание и разгибание рук в упоре руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Освоение ОРУ
51		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Прыжки «змейкой» через скамейку.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Осваивать акробатические элементы в целом
52		Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
53		Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками
54		Техника выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками
55		Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстникам
56		ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	Корректировка техники ведения мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
57		Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	Корректировка техники ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками

58		Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . Игра «Стритбол.»	Уметь применять в игре защитные действия	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками
59		ОРУ в движении. Игра «Стритбол.»	Уметь применять в игре защитные действия	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
60		Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.
61		Бег от 200 до 1000 м.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.
62		Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их самостоятельно.
63		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м)	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно.
64		Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Р.: включать беговые упражнения в занятия физической культурой. П. беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.
65		Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
66		Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.

67		Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
68		ОРУ в движении. Эстафеты, встречная эстафета	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Овладеть бегом по прямой.
69		ОРУ в движении. Эстафеты, встречная эстафета	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Овладеть бегом по прямой.
70		Инструктаж по ТБ . Эстафеты, встречная	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Усвоить бег с ускорением.

Календарно-тематическое планирование 6 классов.

№ урока	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1		Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	Соблюдение техники безопасности на уроках легкой атлетики	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
2		Развитие скоростных способностей. . Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью	Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона	Описывать технику стартового разгона.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
3		Высокий старт Финальное усилие. Эстафеты.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге с высокого старта	Знать технику выполнения высокого старта	Описывать технику бега с высокого старта	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
4		Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	Как правильно выполнять специальные беговые упражнения	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
5		Метание мяча на дальность с разбега	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Как выполнять подготовительные упражнения при метании мяча	Научиться правильно выполнять подготовительные упражнения при метании мяча.	Описывать технику метания мяча на дальность с разбега	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.
6		Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).	Как развиваются физические качества быстрота и сила	Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения	Описывать технику прыжковых упражнений	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
7		Прыжок в длину с места.	Специальные беговые упражнения.	Как научиться	Знать способы	Уметь объяснять	Р.: включать беговые упражнения в

			Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	прыжкам в длину с места и с разбега	прыжков в длину и прыжковых упражнений	технику прыжков в длину с разбега и с места	различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
8	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Развитие физических качеств на уроках легкой атлетики	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
9	Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча.	Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	развитие физических качеств на уроках баскетбола	Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.
10	Ведение мяча. Стойки и передвижения, повороты, остановки	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом		Осваивать универсальные умения в процессе учебной и игровой деятельности.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
11	Бросок мяча Тактика свободного нападения	Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану»	Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану»	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Научиться выполнять прием и передачу мяча разными способами	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: запоминать технику игровых действий. К.: проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.
12	Вырывание и выбивание мяча.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом	Знать физические качества и принципы их развития	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр	Р.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
13	ТБ по разделу волейбол. ОРУ. Стойка волейболиста.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов баскетболиста. К.: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

					средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.		
14		Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой.	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
15		Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Осуществлять судейство игры Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола..
16		Техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу. Научиться правильно, выполнять технические действия в волейболе.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
17		Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в 2	Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах.	Кувырок назад; кувырок вперед; перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из основных элементов акробатики.	Уметь составлять небольшие акробатические композиции.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка.
18		Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений.	Строевые упражнения. Построения и перестроения Сочетание движений руками с ходьбой на месте. Связка из акробатических элементов. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Подвижная игра.	Описывать технику упражнений с предметами.	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике;	Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку	Р.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений П.: Описывать технику упражнений с предметами. К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
19		Развитие гибкости Совершенствование упражнений в висах и упорах	Упражнение с утяжелением Упражнения с обручами, большим мячом, скакалками.	Разучить технику работы с мячом, обручем.	Уметь составлять простые связки О.Р.У. в парах.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	Р.: Составлять индивидуальные комплексы по развитию гибкости. П.: Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату. К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях

20		Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении.	Упражнения в висях и упорах. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Ходьба с различной амплитудой движений.	Техника выполнения кувырков вперед и назад	Выполнять акробатические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.	Осваивать технику акробатических упражнений	Р.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать технику упражнений с предметами. К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
21		Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Гимнастическая полоса препятствий	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности	Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Р.: Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь П.: оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами К.: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.
22		Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча.	Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	развитие физических качеств на уроках баскетбола	Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.
23		Вырывание и выбивание мяча.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом	Знать физические качества и принципы их развития	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр	Р.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
24		Нападение быстрым прорывом.	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Как осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр	Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий, приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками.
25		Взаимодействие двух игроков					
26		ТБ по разделу волейбол. ОРУ Стойка волейболиста.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов баскетболиста. К.: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

27	Совершенствование стойки волейболиста.	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
28	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Подъем корпуса из положения лежа.	Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения лежа.	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.	Осуществлять судейство игры.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.
29	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
30	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Гимнастическая полоса препятствий	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности	Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Р.: Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь П.: оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами К.: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.
31	Учебная игра. Волейбол	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.
32	Т.Б на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный двухшажный ход..	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы и инвентаря к уроку.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к учебе.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
33	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов.	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.

							К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
34	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	Бесшажный одновременный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	Как выполнять технику одновременного двухшажного хода Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
35	Техника бесшажного одновременного хода .	Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения	Как правильно выполнить на оценку технику бесшажного одновременного хода .	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход .	Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	
36	Преодоление препятствий произвольным способом	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
37	Прохождение дистанции до 3 км	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	
38	Лыжные гонки на 1 км	Подъем елочкой на склоне 45° Торможение плугом при спусках.	Как правильно выполнять торможение плугом.	Научиться выполнять торможение плугом.	Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
39	Подвижные игры на лыжах	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
40	Встречная эстафета без палок	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	

				преодолеть дистанция 2,5 км.			передвижения на лыжах.
41		Лыжные гонки на 1 км	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1 км., М – 2км.	Дистанция. Техника передвижения на лыжах.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: соблюдать правила техники безопасности.
42		Подвижные игры на лыжах	Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
43		Встречная эстафета без палок	Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки .	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
44		Лыжные гонки на 1 км	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1 км., М – 2км.	Дистанция. Техника передвижения на лыжах.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: соблюдать правила техники безопасности.
45		Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
46		Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Прием. Передача. Набрасывание мяча.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
47		Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Осуществлять судейство игры. Научиться правильно, выполнять сгибание	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры

						разгибание рук в упоре лежа.	деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола..
48		Совершенствование приема и передачи мяча в парах..	Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения лежа.	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественно выполнять подъем корпуса из положения лежа.	Осуществлять судейство игры.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
49		Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола.	Научиться качественно выполнять подъем корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
50		Развитие двигательных качеств по средствам волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.
51		ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения.	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки	Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений .	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
52		Совершенствование техники метания теннисного мяча.	Как совершенствовать технику метания теннисного мяча.	Метание.	Научиться метанию теннисного мяча.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики.
53		Выполнение на оценку техники	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку.	Как правильно выполнить на оценку технику старта и	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через	Описывать технику выполнения	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

		старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.		прыжки через скакалку.	скакалку за 1 мин.	беговых упражнений,	П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.
54		Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
55		Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	Прыжок в длину. Выносливость. Бег.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
56		Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Метание мяча на дальность с разбега.	Как совершенствовать технику метания мяча на дальность.	Научиться метанию мяча на дальность.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.
57		КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Прыжок в длину. Эстафета. Прыжковые упражнения.	Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
58		Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость. Уметь выбрать правильный темп бега	Научиться метанию мяча и бегу на развитие выносливости.	Описывать технику метания мяча разными способами.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.
59		Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.	Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
60		Встречная эстафета с палочкой.	Эстафетный бег.. Кроссовая подготовка	Как выполнить встречную эстафету с	Научиться встречной эстафете с палочкой и	Описывать технику передачи	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической

		Кроссовая подготовка.		палочкой. Как выполнить бег по дистанции.	кроссовой подготовке.	эстафетной палочки и бега на выносливость.	культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
61		Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Метание мяча. Бег на выносливость	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость..	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Описывать технику метания мяча разными способами..	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в
62		Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Эстафета. Бег на выносливость. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м.	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
63		Встречная эстафета с палочкой.	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки..	Как выполнить встречную эстафету с палочкой.	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
64		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Как правильно выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения	Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
65		Длительный бег Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости.	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).	Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
66		Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Эстафета. Бег на выносливость. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м.	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
67		Встречная эстафета	Эстафетный бег.. Кроссовая подготовка	. Как выполнить встречную эстафету с	Научиться встречной эстафете с палочкой и	Описывать технику передачи	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической

		с палочкой. Кроссовая подготовка.		палочкой. Как выполнить бег по дистанции.	кроссовой подготовке.	эстафетной палочки и бега на выносливость.	культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
68		Стойка волейболиста.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов баскетболиста. К.: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
69		Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Эстафетный бег. Кроссовая подготовка	. Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции.	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
70		Встречная эстафета с палочкой.	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки..	Как выполнить встречную эстафету с палочкой.	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Планируемые результаты обучения	
			Предметные	Метапредметные универсальные учебные действия
1.		Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История лёгкой атлетики.	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики, историю легкой атлетики.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об истории легкой атлетики и техники безопасности.
2.		Высокий старт, с опорой на руку низкий старт.	Знать технику высокого старта, с опорой на руку низкий старт.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять Высокий старт, с опорой на руку низкий старт.
3.		Бег в равномерном темпе. Учёт бег 30метров.	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, низкого старта.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта
4.		Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
5		Закрепить технику прыжка в длину с разбега. Учет бег 60 метров.	Знать технику прыжка в длину с разбега. Знать правила проведения тестирования бега на 60 м.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м.
6		Бег в равномерном темпе до 10 минут. Метание мяча в цель.	Знать технику выполнения беговых упражнений, метания мяча, прыжка в длину с разбега.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять беговые, прыжковые и метательные упражнения.
7		Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
8		Бег на результат 1000 метров.	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м.
9		Техника безопасности на уроках баскетбола. История баскетбола. Основные правила игры.	Знать технику безопасности на уроках баскетбола, историю баскетбола, основные правила игры.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об истории баскетбола и основных правилах игры.
10		Стойки игрока перемещение в стойках. Передача мяча в парах, в тройках.	Знать стойки и перемещение в стойках, передачи и ведение мяча.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойки и перемещение в стойках, передачи и ведение мяча.
11		Остановка прыжком. Эстафеты с элементами ведения и передач.	Знать стойки и перемещение в стойках, остановку прыжком.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойки и перемещение в стойках, остановку прыжком.

12		Ведения мяча правой и левой рукой.	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча. Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места,
13.		Бросок в кольцо с места. Передачи мяча в парах.	Знать варианты бросков в кольцо, передач мяча в парах.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: бросать и ловить мяч в парах.
14		Подвижные игры с элементами баскетбола.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
15		Учет челночный бег 3х10метров. Учебная игра баскетбола.	Знать как проходит тестирование челночного бега 3х10 метров, бросок в кольцо с места.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3 х 10 м.
16.		Учёт передачи. Игра школьный баскетбол.	Знать как проходит тестирование передач мяча.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, передачи мяча.
17.		Баскетбольный муравейник.	Знать правила баскетбольного муравейника.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения.
18.		Техника безопасности на уроках по гимнастике страховка и само-страховка при выполнении упражнений. История гимнастики.	Знать технику безопасности по гимнастике, историю гимнастики. Страховку и само-страховку.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять страховку и само-страховку.
19.		Кувырок вперед и назад слитно, лазание по канату.	Знать технику выполнения кувырка вперед, назад.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед, назад.
20.		Перестроение в шеренге и в колону по четыре. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	Знать технику выполнения стойки на лопатках.	<u>Коммуникативные:</u> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <u>Регулятивные:</u> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <u>Познавательные:</u> выполнять стойку на лопатках.
21.		Подвижные игры с элементами баскетбола.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
22.		Обучить акробатическому соединению из 3-4 элементов. Учет кувырок вперед .	Знать технику выполнения кувырка вперед и акробатического соединения.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед.
23.		Передагивание канату и упражнения с гимнастическими скакалками. Закрепить акробатическое соединение.	Знать акробатическое соединение.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять акробатическое соединение.

24.		Совершенствование акробатического соединения. Учет стойка на лопатках.	Знать техническое выполнение стойки на лопатках.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять стойку на лопатках.
25.		Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке и бревне.	Знать упражнения на равновесие на гимнастической скамейке и бревне, лазание по канату.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять лазание по канату.
26.		Подвижные игры с элементами баскетбола.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
27.		Инструктаж по ТБ. Передвижение каната.	Знать как выполняется тестирование в лазании по канату.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в два и три приема.
28.		Учёт акробатическое соединение из 3-4 элементов. Упражнения на развитие силы.	Знать как выполняется тестирование акробатического соединения.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование в лазании по канату.
29.		Подвижные игры с элементами баскетбола.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
30.		Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки.	Знать как выполняется опорный прыжок, подтягивание.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать опорный прыжок, выполнять подтягивание.
31.		Опорный прыжок, Учет висы и упоры мальчики на перекладине, элементы на бревне девочки.	Знать как выполнять тестирование висы и упоры мальчики на перекладине, элементы на бревне девочки.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование висы и упоры мальчики на перекладине, элементы на бревне девочки.
32.		Подвижные игры с элементами баскетбола.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
33.		Упражнения на развитие силы.	Знать как выполняется опорный прыжок, упражнения на развитие силы.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять опорный прыжок, упражнения на развитие силы.
34.		Упражнения на гимнастической стенке..	Знать тестирование опорного прыжка.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять контрольный опорный прыжок.
35.		Гимнастические эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	Знать как пользоваться гимнастическим инвентарем.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные варианты эстафет.
36.		Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки.	Знать как выполняется опорный прыжок, подтягивание.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать опорный прыжок, выполнять подтягивание.
37.		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта.	Знать историю лыжного спорта, технику безопасности, правила	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять

		Одежда и обувь правила пользования лыжным инвентарём.	пользования лыжным инвентарем.	новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, рассказывать технику безопасности.
38.		Обучить попеременному двухшажному ходу.	Знать технику попеременного двухшажного хода.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.
39.		Прохождение дистанции 2 километра. Закрепить технику попеременного двухшажного хода.	Знать технику попеременного двухшажного хода.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться попеременным двухшажным ходом.
40.		Подъем елочкой, спуски. Прохождение дистанции 2 километра.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».
41.		Подъем елочкой, спуски в средней и низкой стойке.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».
42.		Совершенствование одновременных ходов, прохождение дистанции 3 километра. Учет техники попеременного двухшажного хода.	Знать как проходит тестирование попеременного двухшажного хода.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, тестирование попеременного двухшажного хода.
43.		Торможение плугом, скольжение на пологом спуске без палок.	Знать технику торможения плугом, скольжение на пологом спуске без палок.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: скользить на лыжах на пологом спуске, применение торможения плугом.
44.		Равномерное скольжение, торможение плугом.	Знать технику торможения плугом.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: торможение плугом.
45.		Прохождение дистанции 2 километра. Техника прохождения спуска в средней и низкой стойке. Учёт подъём ёлочкой.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом»
46.		Подвижные игры с элементами волейбола.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
47.		Дистанция 2 километра с применением лыжных ходов. Учет торможение плугом.	Знать как проходит тестирование торможение плугом.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, тормозить плугом на технику.
48.		Совершенствование техники прохождения спуска. Повороты переступанием.	Знать повороты переступанием.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять повороты переступанием.

49.		Равномерное прохождение дистанции до 3 километров.	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах изученными ходами.
50.		Учет прохождение дистанции 1 километр на время.	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах изученными ходами.
51.		Упражнения по баскетболу. Ловля и передача мяча на месте и с перемещением. Техника безопасности на уроках баскетбола.	Знать технику выполнения баскетбольных упражнений, технику безопасности.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, рассказать о технике безопасности.
52.		Передача мяча правой и левой от плеча в движении без сопротивления защитника.	Знать как выполнять передачи.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять передачи мяча.
53.		Баскетбольные эстафеты. Бросок мяча одной рукой с места в кольцо.	Знать как выполнять бросок мяча одной рукой.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: бросать мяч в кольцо одной рукой.
54.		Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления . Учет прыжки со скакалкой за 1 минуту.	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча. Знать, как выполнять прыжки со скакалкой.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча различными способами ,прыгать со скакалкой.
55.		Подвижные игры с элементами баскетбола.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
56.		Ведения мяча в разных стойках. Челночный бег 3х10метра.	Знать технику челночного бега.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: технично выполнять челночный бег.
57.		Встречные эстафеты с элементами баскетбола.	Знать технику выполнения баскетбольных упражнений.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения.
58.		Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История Олимпийских игр презентация.	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики, историю Олимпийских игр.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об истории легкой атлетики и Олимпийских играх.
59.		Обучить технике прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Игра перестрелка.	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание».
60.		Закрепить технику прыжка высоту. Эстафеты с прыжковыми заданиями.	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание».
61.		Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.

62.		Совершенствовать технику прыжка высоту с 3 – 5 шагов разбега. Низкий старт.	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание».
63.		Старты из различных исходных положений .Учёт бег 30метров.	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м.
64.		Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
65.		Метание мяча с разбега. Учет бег 60 метров.	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м.
66.		Совершенствование техники метания мяча с 2-3 шагов разбега. Закрепить технику прыжка в длину с разбега.	Знать правила метания мяча, прыжка в длину с разбега.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять метание мяча и прыжок в длину с разбега.
67.		Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
68.		Учет метания мяча. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.	Знать правила проведения тестирования метания мяча.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мяча.
69		Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
70		Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.

Тематическое планирование 8 класс Физическая культура

№ уро-ка	Дата	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1		ТБ на уроках физической культуры Легкой атлетики .	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, разучивание разминки в движении, повторение подвижных игр «Бить- бежать и »Лапта»	В Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, правила подвижных игр «Бить- бежать и »Лапта»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Бить- бежать» и «Лапта»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
2		Тестирование бега на 30 м	Разучивание разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта и подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки - дай руку»	Знать правила проведения тестирования , бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки с домиками» и «Сал-• ки — дай руку»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
3		Прыжки в длину с места (к) Бег 3мин	Разучивание беговой разминки, повторение техники челночного бега и подвижной игры «Лапта»	Знать технику челночного бега, правила подвижной : игры «Лапта»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Лапта»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
4		Тестирование челночного бега 3х 10м.	Повторение беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3 х ю м и подвижной игры «Бить-бежать»	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х Ю м, разные варианты правил подвижной игры «Бить-бежать»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестсга-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

5		Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Разучивание беговой разминки с мал. мячами, проведение тестирования бега на 60 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
6		Совершенствование техники прыжка в длину. Закрепление метания мяча.	Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол»	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
7		Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Разучивание разминки в движении, проведение контрольных прыжков в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Командные собачки в футболе»	Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Командные собачки в футболе»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки в футболе»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
8		Техника паса в футболе Кросс 1000м (к)	Разучивание разминки в движении, освоение техники паса в футболе, повторение подвижной игры «Собачки ногами»	Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами»	Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений Яе создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

9		Преодоление полосы препятствий .Спортивная игра «Футбол»	Повторение разминки в движении, знакомство с историей футбола, совершенствование техники выполнения пасов, повторение спортивной игры «Футбол»	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
10		Повторение техники ловли и передач мяча в баскетболе	Разучивание разминки с мячами, повторение техники бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры «Защита стойки»	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
11		Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках	Разучивание разминки с мячом в парах, проведение бросков и ловли мяча в парах и тройках на точность, разучивание подвижной игры «Капитаны»	Знать, как выполнять броски мяча в парах и тройках на точность, правила подвижной игры «Капитаны»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
12		Бросок одной рукой от плеча и ловля мяча	Повторение разминки с массажными мячами, проведение бросков и ловли мяча и подвижной игры «Линейный баскетбол»	Знать, как бросать и ловить мяч, правила подвижной игры «Линейный баскетбол»	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Линейный баскетбол»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

13		Закрепление броска по кольцу после ловли.	Проведение беговой разминки, повторение бросков и ловли мяча и закреплении броска по кольцу после остановки	Знать основные правила игры баскетбол (двойное ведение, пробежка, фол)	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные</i> Знать основные правила игры баскетбол (двойное ведение, пробежка, фол)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
14		Совершенствование двухсторонней игры 3х3.	Разучивание разминки с мячом в движении, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
15		. Тактические действия 2-х нападающих против одного защитника	Совершенствование разминки с мячом в движении, совершенствование техники ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Линейный баскетбол» и «Перестрелка»	Знать технику выполнения ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
16		Двусторонняя игра в Баскетбол.	Специальные подготовительные упражнения с мячом в движении, совершенствование техники ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол	Знать технику выполнения ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> правильно вести мяч и бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

17		ТБ уроках гимнастики.. Повторение акробатических упражнений: мальчики-кувырки вперед в стойку на лопатках, девочки - мост (р)	Разучивание разминки ОРУ с обручем, повторение техники кувырка вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперед слитно.	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперед слитно.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперед слитно.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
18		Разучивание: мальчики – стойку на голове согнувшись, девочки – кувырок назад в полушпагат.	Закрепление разминки ОРУ с обручем, повторение техники двух кувырков вперед слитно, разучить комбинацию-кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	Знать технику выполнения комбинации - кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию-кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
19		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью.	Разучивание разминки со скакалками, лазанья по канату в три приема, повторение лазанья по канату в два приема и прыжков в скакалку в тройках, проведение подвижной игры «Будь осторожен»	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Будь осторожен»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках, играть в подвижную игру «Будь осторожен»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
20		Проверка кувырков назад. Разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики	Закрепление разминки со скакалками, проверка кувырков назад. закрепление техники лазанья по канату. Разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики,	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, правила подвижной игры с элементами акробатики	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках, играть в подвижную игру с элементами акробатики	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям

21		упражнений: мальчики-кувырки вперед в стойку на лопатках, девочки - мост (р)	Разучивание разминки ОРУ с обручем, повторение техники кувырка вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперед слитно.	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперед слитно.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперед слитно.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
22		Оценивание у мальчиков стойку на голове согнувшись, у девочек – кувырок назад в полушпагат.	Разучивание разминки ОРУ типа зарядки, совершенствование техники выполнения акробатического соединения упражнений, лазание по канату, проведение игрового упражнения на внимание	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения на внимание бывают	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
23		Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.)	Закрепление разминки на гимнастических скамейках, Закрепление упражнений на гимнастическом бревне (ходьба на носках, выпады, приседания и прыжок). Разучить опорный прыжок через козла «ноги врозь»	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, как правильно выполнить опорный прыжок через козла «ноги врозь»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения на гимнастическом бревне и опорный прыжок через козла «ноги врозь»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
24		. Совершенствование опорного прыжка: ноги врозь и согнув ноги.	Совершенствование разминки с обручами, повторение висов: присев и лёжа. Обучение седу ноги врозь, подъему, переворотам на низкой перекладине и соскок боком назад с поворотом из упора. опорного прыжка ноги врозь,	Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения висов, правильное выполнение подъёма переворотом и опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, выполнять подъём переворотом и опорный прыжок..	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

25		Круговая тренировка (работа по станциям)	Разучивание разминки под музыку, проведение тестирования подъёма переворотом	Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, подъёма переворотом	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, подъёма переворотом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
26		Контрольный урок Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью.	Разучивание разминки со скакалками, лазанья по канату в три приема, повторение лазанья по канату в два приема и прыжков в скакалку в тройках, проведение подвижной игры «Будь осторожен»	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Будь осторожен»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках, играть в подвижную игру «Будь осторожен»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
27		Акробатических упражнений: мальчики-кувырки вперед в стойку на лопатках, девочки - мост (р)	Разучивание разминки ОРУ с обручем, повторение техники кувырка вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперёд слитно.	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперёд слитно.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперёд слитно.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
28		Т.Б. на уроках спорт.игр. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научится технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Знать стойки волейболиста. Технику набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> сотрудничать в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

29		Волейбольные упражнения. Подача мяча сверху.	Повторение разминки с мячом, проведение волейбольных упражнений с подачей мяча снизу и подвижной игрой «Американка»	Знать, какие Волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Американка»	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> выполнять волейбольные упражнения, играть в «Американку»	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола
30		Закрепление приёма и передачи мяча через сетку после подбрасывания Подача мяча сверху	Закрепление разминки с мячом, волейбольных упражнений, приёма и передачи мяча через сетку после подбрасывания, Подача мяча сверху. Игра «Мини-волейбол»	Научится технике приема и передачи мяча, и технике Поддача мяча сверху.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
31		Закрепление подачи мяча сверху. Обучение приёму мяча снизу	Закрепление разминки с мячом, волейбольных упражнений, приёма и передачи мяча через сетку после подбрасывания, Подача мяча сверху и приём мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки.	Научится технике приема и передачи мяча с низу, и технике подача мяча сверху	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры.
32		Закрепление приёму мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки в два паса.	Закрепление разминки с мячом, волейбольных упражнений, приёма и передачи мяча через сетку после подбрасывания, Подача мяча сверху и приём мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки.	Научится технике приема и передачи мяча с низу, и технике подача мяча сверху	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры.
33		Техника приема и передачи мяча сверху над собой и через сетку.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Знать стойки волейболиста. Технику набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> сотрудничать в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

34		Волейбольные упражнения.	Повторение разминки с мячом, проведение волейбольных упражнений с подачей мяча сверху и подвижной игрой «Американка»	Знать, какие Волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Американка»	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> выполнять волейбольные упражнения, играть в «Американку»	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола
35		Игра «волейбол» на пол площадки в два паса.	Закрепление разминки с мячом, волейбольных упражнений, приёма и передачи мяча через сетку после подбрасывания, Подача мяча сверху и приём мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки.	Научится технике приема и передачи мяча с низу, и технике подача мяча сверху	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры.
36		Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Отработка техники попеременных ходов.	Повторение организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
37		Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, а также поворотов переступанием и махом	Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием на лыжах	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием и махом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

38		Прохождение 1км со средней скоростью.	Совершенствование попеременного и одновременного бесшажного хода на лыжах, разучивание попеременного одношажного хода на лыжах, повторение правил обгона на лыжне	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах попеременным и одновременным бесшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
39		Одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах	Повторение ранее изученных лыжных ходов, разучивание одновременного бесшажного и одношажного ходов, повторение техники обгона на лыжне	Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
40		Одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах(з)	Повторение ранее изученных лыжных ходов, закрепление одновременного бесшажного и одношажного ходов, повторение техники обгона на лыжне	Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
41		Прохождение дистанции до 2км.	Проведение прохождения дистанции 2 км на лыжах	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах,	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 2 км,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

42		Оценивание подъема елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.	Повторение лыжных ходов, подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, спуск со склона в основной стойке, спуск с поворотами вправо и влево»	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, технику спуска в основной стойке и спуск с поворотами вправо и влево»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, спуск с поворотами вправо и влево	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
43		Прохождение 2км с переменной скоростью.	Проведение прохождения дистанции 2 км на лыжах, катания со склона в низкой стойке и свободного катания	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 2 км, спускаться со склона в низкой стойке	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
44		Оценивание результата на дистанцию 2км.	Оценивание результата на дистанцию 2км, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»	Знать, как передвигаться на лыжах, правила обгона и расчёт сил на дистанции «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
45		Встречные эстафеты с использованием склона до 150м.	Научиться выполнить встречную эстафету с этапом по 150 м.	Как выполнять эстафету по этапам.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

46		Игра «Гонка с выбыванием» по кругу 200 м. Прохождение дистанции 2 км на лыжах	Научиться выполнять гонку с выбыванием по кругу 200 м.	Как выполнять «Гонка с выбыванием» по кругу 200 м.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
47		Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Проведение прохождения дистанции 3 км на лыжах, катания со склона в низкой стойке и свободного катания	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 2 км, спускаться со склона в низкой стойке	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
48		Контрольный урок по лыжной подготовке	Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения на лыжах «змейкой», подъема на склон скользящим шагом, спуска в основной стойке, спуска с упражнением «Подними предмет», торможения «плугом»	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон скользящим шагом, спускаться со склона в основной стойке, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон скользящим шагом, спускаться со склона в основной стойке, тормозить «плугом», спускаться со склона с упраж-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
49		Т.Б. на уроках спорт.игр. Разучивание стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научится технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Знать стойки волейболиста. Технику набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> сотрудничать в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

50		Волейбольные упражнения. Поддача мяча сверху.	Повторение разминки с мячом, проведение волейбольных упражнений с подачей мяча снизу и подвижной игрой «Американка»	Знать, какие Волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Американка»	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> выполнять волейбольные упражнения, играть в «Американку»	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола
51		Закрепление приёма и передачи мяча через сетку после подбрасывания. Поддача мяча сверху	Закрепление разминки с мячом, волейбольных упражнений, приёма и передачи мяча через сетку после подбрасывания, Поддача мяча сверху. Игра «Мини-волейбол»	Научится технике приема и передачи мяча, и технике Поддача мяча сверху.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознаниеличностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
52		Волейбольные упражнения. Поддача мяча сверху.	Повторение разминки с мячом, проведение волейбольных упражнений с подачей мяча сверху и подвижной игрой «Американка»	Знать, какие Волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Американка»	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> выполнять волейбольные упражнения, играть в «Американку»	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола
53		Контрольный урок по волейболу. Игра «Мини-волейбол»	Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка умений из области волейбола, повторение подвижной «Мини-волейбол»	Знать технику выполнения волейбольных упражнения, правила спортивной игры «Мини-волейбол»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно пониматьоценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в спортивную игру «Мини-волейбол»	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры.
54		Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Тестирование метания малого мяча на точность	Повторение разминки с мячом, проведение тестирования метания малого мяча на точность и спортивной игры «Лапта»	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила спортивной игры «Лапта»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в спортивную игру «Лапта»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

55		Низкий старт, стартовый разгон. Беговые упражнения. Бег 30м. Тестирование прыжка в длину с места	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений и подвижной игры «Командные хвостики», «Бить-бежать»	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Командные хвостики», «Бить-бежать»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Командные хвостики», «Бить-бежать»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
56		Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Разучивание беговой разминки с мешочками, проведение тестирования бега на 60 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
57		Тестирование челночного бега 3x10м	Разучивание беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3 x Ю м и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x Ю м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
58		Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Разучивание разминки в движении, проведение контрольных прыжков в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Командные собачки»	Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Командные собачки»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

59		Обучение метания мяча на дальность с5-7 шагов разбега	Повторение беговой разминки, проведение обучения метания мяча на дальность и спортивная игра «Футбол»	Знать технику метания мяча на дальность; правила спортивная игра «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить обучение метания мяча на дальность, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
60		Контроль метания мяча на дальность	Повторение беговой разминки, проведение контроля метания мяча на дальность и спортивная игра «Футбол»	Знать технику метания мяча на дальность; правила спортивная игра «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> контроль метания мяча на дальность, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
61		Бег на 1000 м	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1000 м, повторение спортивной игры «Футбол»	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> пробегать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
62		Подвижные и спортивные игры	Проведение разминки в движении, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками, подведение итогов четверти и года	Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. - <i>Познавательные:</i> играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
63		Преодоление полосы препятствий .Спортивная игра «Футбол»	Повторение разминки в движении, знакомство с историей футбола, совершенствование техники выполнения пасов, повторение спортивной игры «Футбол»	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее, сохраняя заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

64		Повторение техники ловли и передач мяча в баскетболе	Разучивание разминки с мячами, повторение техники бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры «Защита стойки»	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убедить). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
65		Бросок одной рукой от плеча и ловля мяча	Повторение разминки с массажными мячами, проведение бросков и ловли мяча и подвижной игры «Линейный баскетбол»	Знать, как бросать и ловить мяч, правила подвижной игры «Линейный баскетбол»	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Линейный баскетбол»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
66		Закрепление броска по кольцу после ловли.	Проведение беговой разминки, повторение бросков и ловли мяча и закреплении броска по кольцу после остановки	Знать основные правила игры баскетбол (двойное ведение, пробежка, фол)	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: Знать основные правила игры баскетбол (двойное ведение, пробежка, фол)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
67		Совершенствование двухсторонней игры 3х3.	Разучивание разминки с мячом в движении, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол»	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров , сохранять заданную цель. Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

68		Подвижные и спортивные игры	Проведение разминки в движении, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками, подведение итогов четверти и года	Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.- <i>Познавательные:</i> играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
69		Подвижные и спортивные игры	Проведение разминки в движении, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками, подведение итогов четверти и года	Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.- <i>Познавательные:</i> играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
70		Подвижные и спортивные игры	Проведение разминки в движении, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками, подведение итогов четверти и года	Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.- <i>Познавательные:</i> играть в выбранные подвижные и спортивные игры,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

Тематическое планирование 9 класс Физическая культура

№ уро-ка	Дата	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1	2	3	6	8	9	10
1		ТБ на уроках физической кул. Легой атлетики .	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, разучивание разминки в движении, повторение подвижных игр «Бить- бежать и »Лапта»	В Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, правила подвижных игр «Бить- бежать и »Лапта»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры«Бить- бежать и »Лапта»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
2		Тестирование бега на 30 м	Разучивание разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта и подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки - дай руку»	Знать правила проведения тестирования , бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
3		Прыжки в длину с места (к) Бег 3мин	Разучивание беговой разминки, повторение техники челночного бега и подвижной игры «Лапта»	Знать технику челночного бега, правила подвижной игры «Лапта»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Лапта»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

4		Тестирование челночного бега 3х 10м.	Повторение беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3 х ю м и подвижной игры «Бить-бежать»	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х Ю м, разные варианты правил подвижной игры «Бить-бежать»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестшта-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
5		Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Разучивание беговой разминки с мал. мячами, проведение тестирования бега на 60 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
6		Совершенствование техники прыжка в длину. Закрепление метания мяча.	Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол»	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
7		Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Разучивание разминки в движении, проведение контрольных прыжков в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Командные собачки в футболе»	Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Командные собачки в футболе»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки в футболе»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

8		Техника паса в футболе Кросс 1000м (к)	Разучивание разминки в движении, осваивание техники паса в футболе, повторение подвижной игры «Собачки ногами»	Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами»	<p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
9		Преодоление полосы препятствий .Спортивная игра «Футбол»	Повторение разминки в движении, знакомство с историей футбола, совершенствование техники выполнения пасов, повторение спортивной игры «Футбол»	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
10		Повторение техники ловли и передач мяча в баскетболе	Разучивание разминки с мячами, повторение техники бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры «Защита стойки»	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

11		Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках	Разучивание разминки с мячом в парах, проведение бросков и ловли мяча в парах и тройках на точность, разучивание подвижной игры «Капитаны»	Знать, как выполнять броски мяча в парах и тройках на точность, правила подвижной игры «Капитаны»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
12		Бросок одной рукой от плеча и ловля мяча	Повторение разминки с массажными мячами, проведение бросков и ловли мяча и подвижной игры «Линейный баскетбол»	Знать, как бросать и ловить мяч, правила подвижной игры «Линейный баскетбол»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Линейный баскетбол»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
13		Закрепление броска по кольцу после ловли.	Проведение беговой разминки, повторение бросков и ловли мяча и закреплении броска по кольцу после остановки	Знать основные правила игры баскетбол (двойное ведение, пробежка, фол)	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> Знать основные правила игры баскетбол (двойное ведение, пробежка, фол)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
14		Совершенствование двухсторонней игры 3х3.	Разучивание разминки с мячом в движении, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол»	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров , сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

15		. Тактические действия 2-х нападающих против одного защитника	Совершенствование разминки с мячом в движении, совершенствование техники ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Линейный баскетбол» и «Перестрелка»	Знать технику выполнения ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
16		Двусторонняя игра в Баскетбол.	Специальные подготовительные упражнения с мячом в движении, совершенствование техники ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол»	Знать технику выполнения ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: правильно вести мяч и бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
17		ТБ уроках гимнастики.. Повторение акробатических упражнений: мальчики-кувырки вперед в стойку на лопатках, девочки - мост (р)	Разучивание разминки ОРУ с обручем, повторение техники кувырка вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперед слитно.	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперед слитно.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперед слитно.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
18		Разучивание: мальчики – стойку на голове согнувшись, девочки – кувырок назад в полушпагат.	Закрепление разминки ОРУ с обручем, повторение техники двух кувырков вперед слитно, разучить комбинацию-кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	Знать технику выполнения комбинации - кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять комбинацию-кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

19		Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью.	Разучивание разминки со скакалками, лазанья по канату в три приема, повторение лазанья по канату в два приема и прыжков в скакалку в тройках, проведение подвижной игры «Будь осторожен»	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Будь осторожен»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках, играть в подвижную игру «Будь осторожен»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
20		Проверка кувырков назад. Разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики	Закрепление разминки со скакалками, проверка кувырков назад. закрепление техники лазанья по канату. Разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики,	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, правила подвижной игры с элементами акробатики	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках, играть в подвижную игру с элементами акробатики	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
21		упражнений: мальчики-кувырки вперед в стойку на лопатках, девочки - мост (р)	Разучивание разминки ОРУ с обручем, повторение техники кувырка вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперёд слитно.	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперёд слитно.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперёд слитно.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
22		Оценивание у мальчиков стойку на голове согнувшись, у девочек – кувырок назад в полушпагат.	Разучивание разминки ОРУ типа зарядки, совершенствование техники выполнения акробатического соединения упражнений, лазанье по канату, проведение игрового упражнения на внимание	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения на внимание бывают	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

23		Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.)	Закрепление разминки на гимнастических скамейках ;Закрепление упражнений на гимнастическом бревне (ходьба на носках, выпады, приседания и прыжок). Разучить опорный прыжок через козла «ноги врозь»	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, как правильно выполнить опорный прыжок через козла «ноги врозь»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения на гимнастическом бревне и опорный прыжок через козла «ноги врозь»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
24		. Совершенствование опорного прыжка: ноги врозь и согнув ноги.	Совершенствование разминки с обручами, повторение висов: присев и лёжа. Обучение седу ноги врозь, подъему, переворотам на низкой перекладине и соскок боком назад с поворотом из упора. опорного прыжка ноги врозь,	Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения висов, правильное выполнение подъёма переворотом и опорного прыжка.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, выполнять подъём переворотом и опорный прыжок..	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
25		Круговая тренировка (работа по станциям)	Разучивание разминки под музыку, проведение тестирования подъёма переворотом	Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, подъёма переворотом	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, подъёма переворотом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
26		Контрольный урок Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью.	Разучивание разминки со скакалками, лазанья по канату в три приема, повторение лазанья по канату в два приема и прыжков в скакалку в тройках, проведение подвижной игры «Будь осторожен»	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Будь осторожен»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках, играть в подвижную игру «Будь осторожен»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям

27		Акробатических упражнений: мальчики-кувырки вперед в стойку на лопатках, девочки - мост (р)	Разучивание разминки ОРУ с обручем, повторение техники кувырка вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперед слитно.	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперед слитно.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперед слитно.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
28		Т.Б. на уроках спорт.игр. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научится технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Знать стойки волейболиста. Технику набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> сотрудничать в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
29		Волейбольные упражнения. Поддача мяча сверху.	Повторение разминки с мячом, проведение волейбольных упражнений с подачей мяча снизу и подвижной игрой «Американка»	Знать, какие Волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Американка»	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> выполнять волейбольные упражнения, играть в «Американку»	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола
30		Закрепление приёма и передачи мяча через сетку после подбрасывания Поддача мяча сверху	Закрепление разминки с мячом, волейбольных упражнений, приёма и передачи мяча через сетку после подбрасывания, Поддача мяча сверху. Игра «Мини-волейбол»	Научится технике приема и передачи мяча, и технике Поддача мяча сверху.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознании личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
31		Закрепление подачи мяча сверху. Обучение приёму мяча снизу	Закрепление разминки с мячом, волейбольных упражнений, приёма и передачи мяча через сетку после подбрасывания, Поддача мяча сверху и приём мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки.	Научится технике приема и передачи мяча с низу, и технике подача мяча сверху	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры.

32		Закрепление приёма мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки в два паса.	Закрепление разминки с мячом, волейбольных упражнений, приёма и передачи мяча через сетку после подбрасывания, Подача мяча сверху и приём мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки.	Научится технике приема и передачи мяча с низу, и технике подача мяча сверху	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры.
33		Техника приема и передачи мяча сверху над собой и через сетку.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научится технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Знать стойки волейболиста. Технику набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> сотрудничать в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
34		Волейбольные упражнения.	Повторение разминки с мячом, проведение волейбольных упражнений с подачей мяча сверху и подвижной игрой «Американка»	Знать, какие Волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Американка»	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> выполнять волейбольные упражнения, играть в «Американку»	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола
35		Игра «волейбол» на пол площадки в два паса.	Закрепление разминки с мячом, волейбольных упражнений, приёма и передачи мяча через сетку после подбрасывания, Подача мяча сверху и приём мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки.	Научится технике приема и передачи мяча с низу, и технике подача мяча сверху	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры.
36		Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Отработка техники попеременных ходов.	Повторение организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

37		Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, а также поворотов пере-ступанием и махом	Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием на лыжах	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием и махом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
38		Прохождение 1км со средней скоростью.	Совершенствование попеременного и одновременного бесшажного хода на лыжах, разучивание попеременного одношажного хода на лыжах, повторение правил обгона на лыжне	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах попеременным и одновременным бесшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
39		Одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах	Повторение ранее изученных лыжных ходов, разучивание одновременного бесшажного и одношажного ходов, повторение техники обгона на лыжне	Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
40		Одновременный безшажный и одношажный ход на лыжах(з)	Повторение ранее изученных лыжных ходов, закрепление одновременного безшажного и одношажного ходов, повторение техники обгона на лыжне	Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

41		Прохождение дистанции до 2км.	Проведение прохождения дистанции 2 км на лыжах	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах,	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 2 км,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
42		Оценивание подъема елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.	Повторение лыжных ходов, подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, спуск со слона в основной стойке, спуск с поворотами вправо и влево»	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, технику спуска в основной стойке и спуск с поворотами вправо и влево»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, спуск с поворотами вправо и влево	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
43		Прохождение 2км с переменной скоростью.	Проведение прохождения дистанции 2 км на лыжах, катания со склона в низкой стойке и свободного катания	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 2 км, спускаться со склона в низкой стойке	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
44		Оценивание результата на дистанцию 2км.	Оценивание результата на дистанцию 2км, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»	Знать, как передвигаться на лыжах, правила обгона и расчёт сил на дистанции «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

45		Встречные эстафеты с использованием склона до 150м.	Научиться выполнять встречную эстафету с этапом по 150 м.	Как выполнять эстафету по этапам.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
46		Игра «Гонка с выбыванием» по кругу 200 м. Прохождение дистанции 2 км на лыжах	Научиться выполнять гонку с выбыванием по кругу 200 м.	Как выполнять «Гонка с выбыванием» по кругу 200 м.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
47		Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Проведение прохождения дистанции 3 км на лыжах, катания со склона в низкой стойке и свободного катания	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 2 км, спускаться со склона в низкой стойке	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
48		Контрольный урок по лыжной подготовке	Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения на лыжах «змейкой», подъема на склон скользящим шагом, спуска в основной стойке, спуска с упражнением «Подними предмет», торможения «плугом»	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон скользящим шагом, спускаться со склона в основной стойке, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон скользящим шагом, спускаться со склона в основной стойке, тормозить «плугом», спускаться со склона с упраж-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

49		Т.Б. на уроках спорт.игр. Разучивание стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научится технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Знать стойки волейболиста. Технику набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> сотрудничать в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
50		Волейбольные упражнения. Подача мяча сверху.	Повторение разминки с мячом, проведение волейбольных упражнений с подачей мяча снизу и подвижной игрой «Американка»	Знать, какие Волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Американка»	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> выполнять волейбольные упражнения, играть в «Американку»	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола
51		Закрепление приёма и передачи мяча через сетку после подбрасывания. Подача мяча сверху	Закрепление разминки с мячом, волейбольных упражнений, приёма и передачи мяча через сетку после подбрасывания, Подача мяча сверху. Игра «Мини-волейбол»	Научится технике приема и передачи мяча, и технике Подача мяча сверху.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознаниеличностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
52		Волейбольные упражнения. Подача мяча сверху.	Повторение разминки с мячом, проведение волейбольных упражнений с подачей мяча сверху и подвижной игрой «Американка»	Знать, какие Волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Американка»	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> выполнять волейбольные упражнения, играть в «Американку»	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола
53		Контрольный урок по волейболу. Игра «Мини-волейбол»	Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка умений из области волейбола, повторение подвижной «Мини-волейбол»	Знать технику выполнения волейбольных упражнения, правила спортивной игры «Мини-волейбол»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно пониматьоценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в спортивную игру «Мини-волейбол»	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры.

54		Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Тестирование метания малого мяча на точность	Повторение разминки с мячом, проведение тестирования метания малого мяча на точность и спортивной игры «Лапта»	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила спортивной игры «Лапта»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в спортивную игру «Лапта»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
55		Низкий старт, стартовый разгон. Беговые упражнения. Бег 30м. Тестирование прыжка в длину с места	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений и подвижной игры «Командные хвостики», «Бить-бежать»	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Командные хвостики», «Бить-бежать»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Командные хвостики», «Бить-бежать»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
56		Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Разучивание беговой разминки с мешочками, проведение тестирования бега на 60 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
57		Тестирование челночного бега 3х10м	Разучивание беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3 х Ю м и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х Ю м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3 х 10 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни

58		Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Разучивание разминки в движении, проведение контрольных прыжков в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Командные собачки»	Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Командные собачки»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
59		Обучение метания мяча на дальность с 5-7 шагов разбега	Повторение беговой разминки, проведение обучения метания мяча на дальность и спортивная игра «Футбол»	Знать технику метания мяча на дальность; правила спортивная игра «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить обучение метания мяча на дальность, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
60		Контроль метания мяча на дальность	Повторение беговой разминки, проведение контроля метания мяча на дальность и спортивная игра «Футбол»	Знать технику метания мяча на дальность; правила спортивная игра «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> контроль метания мяча на дальность, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
61		Бег на 1000 м	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1000 м, повторение спортивной игры «Футбол»	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> пробегать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

62		Подвижные и спортивные игры	Проведение разминки в движении, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками, подведение итогов четверти и года	Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.- <i>Познавательные:</i> играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
63		Преодоление полосы препятствий .Спортивная игра «Футбол»	Повторение разминки в движении, знакомство с историей футбола, совершенствование техники выполнения пасов, повторение спортивной игры «Футбол»	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее, сохраняя заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
64		Повторение техники ловли и передач мяча в баскетболе	Разучивание разминки с мячами, повторение техники бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры «Защита стойки»	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать и регулировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
65		Бросок одной рукой от плеча и ловля мяча	Повторение разминки с массажными мячами, проведение бросков и ловли мяча и подвижной игры «Линейный баскетбол»	Знать, как бросать и ловить мяч, правила подвижной игры «Линейный баскетбол»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Линейный баскетбол»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

66		Закрепление броска по кольцу после ловли.	Проведение беговой разминки, повторение бросков и ловли мяча и закреплении броска по кольцу после остановки	Знать основные правила игры баскетбол (двойное ведение, пробежка, фол)	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные</i> Знать основные правила игры баскетбол (двойное ведение, пробежка, фол)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
67		Совершенствование двухсторонней игры 3х3.	Разучивание разминки с мячом в движении, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
68		Подвижные и спортивные игры	Проведение разминки в движении, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками, подведение итогов четверти и года	Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.- <i>Познавательные:</i> играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе