Подписано цифровой подписью: Шингарова Татьяна Викторовна
DN: cn=Шингарова Татьяна Викторовна, o=МАОУ "СОШ № 3", ou=Директор, email=mou_soh3@list.ru, c=RU
Дата: 2022.04.14 15:16:53 +05'00'

Рабочая программа учебного предмета физическая культура основного общего образования базовый уровень

Рабочая программа учебного предмета физическая культура составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 года № 1897 с изменениями от 31.12.2015г. № 1577 на основании основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «СОШ №3», утвержденной приказом № 10 от 03.09.2015г,

Примерной/авторской программы по физической культуре под редакцией В.И.Ляха

Программа по физической культуре для 5 – 9 классов разработана в соответствии:

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

Данный учебный предмет имеет своей **целью:**
формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
-обучение основам базовых видов двигательных действий;
-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
-выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

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

Все разделы авторской программы в основном сохранены. Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на шведской стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода кучимсяс учётом состоянияздоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

.ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 5-9 м классе из расчёта 2 ч в неделю .

4.ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Личностные результаты:

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

образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать

содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирования умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующие воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

5.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическая культура в современном обществе.
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика

Организующие команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.
Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.

Спортивные игры.
Баскетбол. Игра по правилам.
Волейбол. Игра по правилам.
Футбол. Игра по правилам.
*Гандбо*л. Игра по правилам.
Лыжная подготовка (лыжные гонки).
Освоение лыжных ходов.
Прохождение дистанции.
Подъёмы, спуски, торможение.

ВКЛЮЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ САМБО ТАКЖЕ НЕ ОБХОДИМ В СВЯЗИ С РЕАЛИЗАЦИЯ ИННОВАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ «САМБО В ШКОЛУ» В РАМКАХ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА

На материале раздела «САМБО».
Теория: Практика:

Теория: 1)Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.
2)Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.
3) Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.
4)Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, повороты, отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге. Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Прикладно-ориентированная подготовка.Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

5-9 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		5-7
1	Основы знаний о физической культуре	1 (в процессе уроков)
2	Волейбол	9
3	Гимнастика с элементами акробатики	8
4	Легкая атлетика	17
5	Лыжная подготовка	12
6	Самбо	3
7	Плавание	2
8	Гандбол	3
9	Баскетбол	7
10	Футбол	6
	Итого	68

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные	Метапредметные: • Регулятивные • Познавательные • Коммуникативные	Личностные
1 учебный период					
Знания о физической культуре 1 час					
1.	**Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.**	Ознакомление учеников с организационно — методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, понятие об утомлении и переутомлении. Легкая атлетика, влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма,	Знать организационно — методические требования на уроках ФК, СУ, правила линейных эстафет	**К**: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. **Р:** определять новый уровень отношения к самому себе как субьекту деятельности, находить необходимую информацию. **П:** уметь рассказать об организационно — методическими требованиях, применяемых на уроках физической культуры,	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.
Легкая атлетика 10 часов					
2.	**Обучение технике спринтерского бега.**	Ознакомить учеников с терминологией: спринтерский бег, высокий старт, **стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.** Повторить ОРУ на месте, линейные эстафеты.	Знать правила спринтерского бега, линейных эстафет.	**К**: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. **Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. **П:** пробегать дистанцию 40-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и

				50 м. с максимальной скоростью, играть в эстафеты.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
3.	**Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на 30 м.**	Повторить ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 30 м. с высокого старта и линейных эстафет.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила линейных эстафет.	**К**: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. **Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. **П:** проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты.	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
4.	**Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на 60 м.**	Разучивание беговой разминки (СБУ), повторение техники встречных эстафет.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила встречных эстафет	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** контролировать свою деятельность, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. **П:** выполнять челночный бег, играть во встречные эстафеты.	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
5.	**Совершенствование техники спринтерского бега Челночный бег 3 х 10 м.**	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования челночного бега 3 х 10 м. Подвижная игра «Красное знамя»	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м.	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. **Р:** проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. **П:** проходить тестирования челночного бега 3 х 10 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6.	**Обучение технике прыжка в длину с места.**	Разучивание ОРУ в движении, повторение СБУ, техники прыжка в длину с места передача эстафетной палочки	Знать как выполнять, отталкивание и приземление в прыжках в длину с места	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	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.	**Совершенствование техники прыжка в длину с места.**	Повторение ОРУ в движении, СБУ, техника прыжка в длину с места на результат.	Знать технику прыжка в длину с места	**К**: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. **Р:** контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. **П:** проходить тестирования прыжка в длину с места,.	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
8.	**Обучение технике бега на средние дистанции. Бег на 300 м.**	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на **300** м. с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на **300** м. с высокого старта	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **П:** проходить тестирование бега на **300** м с высокого старта.	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, формирование установки на безопасный образ жизни
9.	**Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег 500 м.**	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на **500** м. с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на **500** м. с высокого старта	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **П:** проходить тестирование бега на **500** м с высокого старта.	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
10.	**Обучение технике**	Повторение ОРУ в движении, СБУ,	Уметь бегать в	**К**: эффективно сотрудничать	Развитие мотивов

	бега на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе до 12'	бега в равномерном темпе до 12', проведение спортивной игры «Футбол»	равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол»	и способствовать продуктивной кооперации. **Р:** контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. **П:** бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
11.	**Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 1000 м без учета времени.**	Бег 1000 м б/у времени. Подвижная игра на местности «Борьба за флаг».	Знать технику бега на длинную дистанцию и ее отличительные признаки от техники бега на короткую дистанцию,	***К:*** содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения. ***Р:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. ***П:*** играть в подвижную игру «Борьба за флаг», пробегать длинную дистанцию.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
Футбол 6 часов					
12.	**Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (футбол).**	Игра – футбол. История футбола. Передвижения и остановки.	Освоить правила техники безопасности при игре в футбол, технику передвижения и остановок.	**П:** знакомятся с историей футбола, осваивают основные правила игры. **Р:** используют подвижные игры для освоения передвижений и остановок. **К:** ставят вопросы, обра-щаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.

13.	**Обучение технике владения мячом в футболе: Удары по мячу. Остановка мяча.**	Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Уметь играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	**Р**.: использовать игру футбол в организации активного отдыха. **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов. **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками
14.	**Совершенствование техник владения мячом в футболе: Удары по мячу. Остановка мяча.**	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам	Уметь играть в мини-футбол по правилам, выполнять правильно тактические действия	**Р.:** использовать игру футбол в организации активного отдыха. **П.:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К.:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками
15.	**Обучение технике взаимодействия игроков в нападении и защите.**	Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.	Уметь играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Р.: выполнять правила игры. **П.:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К.:** взаимодействовать со сверстниками	Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам
16.	**Совершенствование техник владения мячом и взаимодействия игроков в нападении и защите.**	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам	Уметь играть в мини-футбол по правилам, выполнять правильно тактические действия	**Р.:** использовать игру футбол в организации активного отдыха. **П.:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К.:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками
17.	**Игра в футбол по**	Тактические действия:	Уметь играть в мини-	**Р.:** выполнять правила игры.	Осуществлять

	правилам.	взаимодействие игроков в нападении и защите.	футбол по правилам, выполнять правильно тактические действия	**П.:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К.:** взаимодействовать со сверстниками	судейство игры в футбол по упрощенным правилам
2 учебный период					
Гимнастика с элементами акробатики 8 часов					
18.	**Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.**	Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучивание разминки на матах, строевых упражнений, повторение подвижной игры «Удочка»	Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и самостраховки, строевые упражнения, правила подвижной игры «Удочка»	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. **П:** выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
19.	**Обучение технике висов и упоров.**	Разучивание ОРУ на матах с мячами, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян»	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян»	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **П:** выполнять различные варианты висов.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
20.	**Совершенствование техники висов и упоров. Подтягивания в висе.**	Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования подтягивания в висе (мальчики) и подтягивание из виса лежа (девочки), повторение подвижной игры «Перестрелка»	Знать правила проведения тестирования подтягиваний, правила подвижной игры «Перестрелка»	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. **П:** проходить тестирование подтягиваний, играть в подвижную игру «Перестрелка».	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

21.	**Обучение технике отжиманий в упоре.**	Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования отжиманий, повторение подвижной игры «Перестрелка»	Знать правила проведения тестирования отжиманий	**К**: устанавливать рабочие отношения. **Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. **П:** проходить тестирование отжиманий.	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
22.	**Обучение технике упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.**	Разучивание ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической скамейки с различными положениями рук и ног, повторение подвижной игры «Третий лишний»	Знать какие упражнения выполняются на гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Третий лишний»	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. **Р:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **П:** выполнять упражнения на гимнастической скамейке, играть в подвижную игру «Третий лишний».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения
23.	**Обучение технике лазания по гимнастической стенке.**	Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазания по гимнастической стенке, проведение подвижной игры «Охотники и утки»	Знать как лазать по гимнастической стенке, правила подвижной игры «Охотники и утки»	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, сохраняя заданную цель. **П:** лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Охотники и утки».	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
24.	**Тест на гибкость:**	Повторение ОРУ на матах,	Знать правила проведения	**К**: слушать и слышать друг	Развитие мотивов

	наклон вперед из положения сидя.	проведение тестирования наклона вперед из положения сидя, повторение сложных эстафет	тестирования наклона вперед из положения сидя, варианты сложных эстафет	друга и учителя, уметь работать в группе. **Р:**адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. **П:** проходить тестирование наклона вперед из положения сидя, играть в сложные эстафеты.	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
25.	**Совершенствование техники прыжков через скакалку.**	Разучивание разминки со скакалкой, проведение тестирования прыжка через скакалку за 1', повторение подвижной игры «Парная чехарда»	Знать правила тестирования прыжка через скакалку, правила подвижной игры «Парная чехарда»	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. **Р:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **П:** проходить тестирование прыжка через скакалку за 1', играть в подвижную игру «Парная чехарда».	Развитие 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
Самбо 3 часа					
26.	**Инструктаж по ТБ на уроках самбо.**	Соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. самбо.Зарождение и развитие борьбы Самбо в России.	Знать историю самбо, одежду, обувь знаменитых спортсменов	**П:** выделять и формулировать познавательные задачи **Р:** соблюдать технику безопасности **К:** слушать учителя, обсуждать услышанное.	Проявлять интерес к новому учебному материалу

27.	**Обучение технике приёмов самостраховки.**	на спину перекатом через партнера. на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	П: самостоятельно планировать пути достижения целей Р: оценивать правильность выполнения действий К:взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений	Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
28.	**Совершенствование техники приёмов самостраховки.**	при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.	П: самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи Р: соблюдать правила безопасности, планировать свои действия К:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений	проявлять выдержку, самообладание
Баскетбол 4 часа					
29.	**Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол).**	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять позиционное нападение; технику перемещений и владения мячом, правила игры в мини-баскетбол.	***К:*** уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. ***Р:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***П:*** применять изученные технические приемы и действия в игровых упражнениях.	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.
30.	**Обучение технике передачи и ловли мяча на месте и в**	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи и ловли мяча на месте. Повторение правил спортивной игры	Знать варианты передачи и ловли мяча в парах на месте, стойки	**К**: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

	движении в парах.	«Баскетбол»	баскетболиста и перемещение в ней, правила спортивной игры «Баскетбол»	коррекция, умение убеждать). **Р:** контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. **П:** передавать и ловить мяч на месте, передвигаться в стойке баскетболиста,	личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
31.	**Обучение технике личной защиты.**	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание системы личной защиты. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты системы личной защиты, правила спортивной игры «Баскетбол»	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. **Р:** адекватно оценивать свои действия и действия партнера. **П:** выполнять плотную опеку своего игрока в личной защите, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
32.	**Учебная игра в баскетбол.**	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 3:2; 3:3. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Знать, как выполнять технику освоенных элементов: ловли, передачи, ведения и броска мяча; условия игровых заданий (3:2; 3:3) и правила игры в баскетбол.	***К:*** уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. ***Р:*** уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и сотрудничества. ***П:*** демонстрировать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

				передачу, ловлю, ведение и бросок мяча; игровые упражнения.	основе представлений о нравственных нормах.
3 учебный период					
Лыжная подготовка 12 часов					
33.	**Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.**	Разучивание строевых упражнений с лыжами в руках и на лыжах, повторение линейных эстафет на лыжах	Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, правила линейных эстафет	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. **П:** умети подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять СУ с лыжами в руках и на лыжах, играть в линейные эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
34.	**Обучение технике ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок.**	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 ОМТ, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. **Р:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. **П:** уметь передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
35.	**Совершенствование техники ступающего и скользящего шага на лыжах с лыжными палками.**	Повторение техники передвижения на лыжах **ступающим и скользящим шаг на лыжах с лыжными палками и без них, поворотов переступанием**	Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками, технику поворота переступанием на лыжах	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. **П:** передвигаться на лыжах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

				ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием.	социальных ситуациях
36.	**Обучение технике попеременного двухшажного хода.**	Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием	Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. **53.П:** передвигаться на лы54.жах попеременным двухш55.ажным ходом, поворачи56.ваться на лыжах переступанием.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
37.	**Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.**	Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием	Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. **П:** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
38.	**Обучение технике одновременного бесшажного хода.**	Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, поворотов на лыжах прыжком	Знать технику одновременного бесшажного хода, поворота прыжком на месте	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. **Р:** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять .ее по указанию взрослого**.** **П:** поворачиваться на месте прыжком, передвигаться на лыжах одновременным	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

				бесшажным ходом.	социальных ситуациях
39.	**Совершенствование техники одновременного бесшажного ход.**	Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, повторение правил обгона на лыжне	Знать технику одновременного бесшажного хода, правила обгона на лыжне	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. **Р:** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого**.** **П:** передвигаться на лыжах одновременным бесшажным 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
40.	**Совершенствование техники одновременного бесшажного ход.**	Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, повторение правил обгона на лыжне	Знать технику одновременного бесшажного хода, правила обгона на лыжне	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. **Р** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого**.** **П:** передвигаться на лыжах одновременным бесшажным 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
41.	**Обучение технике одновременного двухшажного хода.**	Повторение СУ, разучивание одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник»	Знать технику одновременного двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник»	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. **П:** передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник».	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
42.	**Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.**	Повторение СУ, одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник»	Знать технику одновременного двухшажного хода, правила подвижной игры	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** определять новый	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических

			«Быстрый лыжник»	уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. **П:** передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник».	чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
43.	**Обучение технике подъемов на склон «полуелочкой», «елочкой», спуска в основной стойке на лыжах.**	Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на скон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться в основной стойке	**К**: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. **Р:** самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. **П:** передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться в основной стойке	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
44.	**Совершенствование техники подъема на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.**	Повторение лыжных ходов, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочеой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на скон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом»	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **П:** кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни

Волейбол 4 часа					
45.	**Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол).**	Техника безопасности на уроках подвижных игр (волейбол). Разучивание разминки с мячом, стойки игрока, ходьбы, бега и выполнения заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.), подвижной игры «Вышибалы»	Знать правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, правила подвижной игры «Вышибала»	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. **Р:**самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. **П:** принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
46.	**Обучение стойке игрока, техника перемещения в стойке.**	Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, подвижной игры «Вышибалы»	Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке, правила подвижной игры «Вышибала»	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. **П** принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, играть в подвижную игру «Вышибалы».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

					социальных ситуациях.
47.	**Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед.**	Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками в парах **на месте и после перемещения вперед, повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»**	Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **П:** выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения, играть в подвижную игру **«Вышибалы через сетку».**	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
48.	**Совершенствование техники передачи мяча сверху через волейбольную сетку.**	Повторение разминки с мячом, техники передачи мяча через волейбольную сетку, подвижной игры «Пионербол».	Знать технику передачи мяча сверху через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол».	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. **П:** выполнять передачу мяча сверху через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»	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, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Баскетбол 3 часа					

49.	**Обучение технике ведения мяча на месте и в движении.**	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание ведения мяча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. **Р:** осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **П:** выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока мяча.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
50.	**Обучение технике броска мяча в корзину одной рукой от плеча с места.**	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать технику броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. **Р:** осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **П:** выполнять бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места (правой и левой рукой)	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, уменее не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
51.	**Совершенствование техник владения мячом. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Контроль техники выполнения штрафного броска.**	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять контрольное упражнение по броску мяча в кольцо, позиционное нападение без изменения позиций игроков; знать правила игры в мини-баскетбол.	***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Р:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. ***П:*** выполнять бросок мяча в кольцо на результат, демонстрировать позиционное нападение без изменения позиций игроков, играть в мини-баскетбол.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

4 учебный период					
Волейбол 5 часов					
52.	**Обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой.**	Разучивание техники приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, подвижной игры «Мячом в цель»	Знать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, правила подвижной игры «Мячом в цель»	**К**: слушать и слышать друг друга и учителя. **Р:** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. **П:** выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками над собой, играть в подвижную игру «Мячом в цель»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
53.	**Совершенствование техники передачи мяча через волейбольную сетку.**	Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, разучивание подвижной игры «Пионербол».	Знать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол».	**К**: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. **Р:** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. **П:** бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
54.	**Обучение технике нижней прямой подача.**	ОРУ с мячом, повторение приема и передачи, разучивание нижней прямой подачи мяча, игрового задания с ограниченным числом игроков	Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи	**К**: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **П:** выполнять прием и передачу мяча в парах на	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков

				месте, нижнюю прямую подачу, игровое задание с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
55.	**Совершенствование техники нижней прямой подачи.**	ОРУ с мячом, повторение приема и передачи, нижней прямой подачи мяча, учебная игра в волейбол.	Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи, правила игры в волейбол.	**К**: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **П:** выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, играть в волейбол по упрощенным правилам.	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.
56.	**Контрольный урок по разделу «Волейбол».**	**Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар, учебной игра в волейбол.**	Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола.	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. **П:** применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в волейбол по упрощенным правилам, осуществляют судейство игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение создавать конфликты и

					находить выходы из спорных ситуаций
Плавание 2 часа					
57.	**Правила безопасного поведения на воде. Знакомство со стилями плавания. Имитация техники плавания.**	Правила поведения на воде. Повторение организационно-методических требований, разучивание разминки перед входом в воду. Повторение разминки перед входом в воду, техники работы рук и ног при плавании, проведение имитация техники плавания.	Знать Правила поведения на открытой воде и в бассейне. Знать стили плавания и технику работы рук и ног при плавании.	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. **П:** применять умения и знания по плаванию на практике.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности
58.	**Первая медицинская помощь при утоплении.**	Повторение разминки перед входом в воду, техники работы рук и ног при плавании, проведение имитация техники плавания. **Первая медицинская помощь при утоплении.**	Знать технику работы рук и ног при плавании. **Первая медицинская помощь при утоплении.**	**К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. **Р:** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. **П:** Имитировать технику плавания	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.
Гандбол 3 часа					
59.	**Инструктаж по ТБ на спортивных игр (гандбол). Обучение технике ведения мяча в гандболе.**	Инструктаж по правилам безопасности. Комбинации из освоенных элементов перемещений игрока в стойке, остановка, поворот, ускорение. Передача и ловля мяча согнутой рукой сверху, с отскоком от пола в движении. Бросок с места по воротам с 9-метровой линии.	Знать требования правил безопасности на уроках гандбола, как выполнять технику перемещений, передачи и ловли, броска мяча по воротам, условия эстафет.	***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. ***Р:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и

		Эстафеты с использованием разученных технических приемов и действий.		***П:*** выполнять перемещения, передачу и ловлю, бросок мяча по воротам.	личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
60.	**Совершенствование техники передачи и ловли мяча в прыжке с отскоком от пола.**	Перемещения игрока. Передача и ловля мяча в прыжке с отскоком от пола. Передача мяча в движении с трех скрестных шагов. Бросок мяча по воротам с места, с трех скрестных шагов по воротам.	Знать технику освоенных технических приемов игры в гандбол;	***К:*** устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. ***Р:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. ***П:*** выполнять освоенные технические приемы в игре гандбол.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
61.	**Учебная игра в гандбол.**	Игра по упрощенным правилам гандбола.	Знать технику перемещений и владения мячом; правила игры в гандбол.	***К:*** использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Р:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям. ***П:*** применять изученные технические приемы в игре гандбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
Легкая атлетика 7 часов					

62.	**ТБ на стадионе.** **Совершенствование техники спринтерского бега. Контроль техники бега 30 м.**	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта и стартового разбега с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. с максимальной скоростью, линейных эстафет	Знать терминологию спринтерского бега, технику высокого старта и стартового разбега, правила линейных эстафет	**К**: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. **Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. **П:** бегать с максимальной скоростью от 10 до 15 м. с высокого старта, играть в линейные эстафеты с передачей эстафетной палочки.	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.
63.	**Совершенствование техники эстафетного бега.**	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования бега на 60 м., повторение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, технику передачи эстафетной палочки	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. **П:** проходить тестирование бега на 60 м., передавать эстафетную палочку во время эстафеты 4 х 200 м	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 свобод
64.	**Контроль техники челночного бега 3 х 10 м**	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования челночного бега 3 х 10 м.	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м с высокого старта,	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме,. **Р:**проектировать новый уровень отношения к самому	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

				П: проходить тестирование челночного бега 3х10 м	отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности
65.	**Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.**	Разучивание ОРУ с малыми мячами, повторение СБУ, техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8 м., подвижной игры «Вышибалы».	Знать как выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, правила подвижной игры «Вышибалы».	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. **Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. **П:** метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8 м., играть в подвижную игру «Вышибалы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
66.	**Контроль техники метания малого мяча.**	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники метания малого мяча.	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на дальность, правила передачи эстафетной палочки	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. **Р:**адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. **П:** проводить тестирование метания малого мяча на дальность	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
67.	**Совершенствование техники прыжков в длину.**	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники прыжков в длину.	Знать технику выполнения прыжков в длину с места.	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. **Р:**адекватно понимать оценку взрослого и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим

				сверстника, сохранять заданную цель. **П:** проводить тестирование метания малого мяча на дальность	людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
68.	**Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.**	Повторение СУ, ОРУ, СБУ. Правила соревнований.	Знать технику бега в равномерном темпе.	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. **Р:**адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. **П:** проводить тестирование метания малого мяча на дальность	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях

Тематическое планирование 6 класс

№ урока	**Тема урока**	**Содержание**	**Планируемые результаты**		
			Предметные	**Метапредметные:** • **Регулятивные** • **Познавательные** • **Коммуникативные**	**Личностные**
1 учебный период					
Знания о физической культуре 1 час					
1.	**Инструктаж по ТБ на уроках легкой**	Ознакомление учеников с организационно — методическими	Знать организационно — методические требования на уроках ФК, СУ,	**К**: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

	атлетики.	требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, понятие об утомлении и переутомлении. Легкая атлетика, влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма,	правила линейных эстафет	**Р:** определять новый уровень отношения к самому себе как субьекту деятельности, находить необходимую информацию. **П:** уметь рассказать об организационно — методическими требованиях, применяемых на уроках физической культуры,	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
Легкая атлетика 10 часов					
2.	**Обучение технике спринтерского бега.**	Ознакомить учеников с терминологией: спринтерский бег, высокий старт, **стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.** Повторить ОРУ на месте, линейные эстафеты.	Знать правила спринтерского бега, линейных эстафет.	**К**: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. **Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. **П:** пробегать дистанцию 40-50 м. с максимальной скоростью, играть в эстафеты.	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.	**Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на 30 м.**	Повторить ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 30 м. с высокого старта и линейных эстафет.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила линейных эстафет.	**К**: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. **Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. **П:** проходить тестирование	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и

				бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
4.	**Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на 60 м.**	Разучивание беговой разминки (СБУ), повторение техники встречных эстафет.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила встречных эстафет	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** контролировать свою деятельность, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. **П:** выполнять челночный бег, играть во встречные эстафеты.	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
5.	**Совершенствование техники спринтерского бега Челночный бег 3 х 10 м.**	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования челночного бега 3 х 10 м. Подвижная игра «Красное знамя»	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м.	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. **Р:** проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. **П:** проходить тестирования челночного бега 3 х 10 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6.	**Обучение технике**	Разучивание ОРУ в движении,	Знать как выполнять,	К: представлять конкретное	Развитие мотивов

	прыжка в длину с места.	повторение СБУ, техники прыжка в длину с места передача эстафетной палочки	отталкивание и приземление в прыжках в длину с места	содержание и сообщать его в устной форме.	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.	**Совершенствование техники прыжка в длину с места.**	Повторение ОРУ в движении, СБУ, техника прыжка в длину с места на результат.	Знать технику прыжка в длину с места	**К**: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. **Р:** контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. **П:** проходить тестирования прыжка в длину с места,.	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
8.	**Обучение технике бега на средние дистанции. Бег на 300 м.**	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на **300** м. с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на **300** м. с высокого старта	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **П:** проходить тестирование бега на **300** м с высокого старта.	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, формирование установки на безопасный образ жизни
9.	**Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег 500 м.**	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на **500** м. с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на **500** м. с высокого старта	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **П:** проходить тестирование бега на **500** м с высокого старта.	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
10.	**Обучение технике бега на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе до 12'**	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега в равномерном темпе до 12', проведение спортивной игры «Футбол»	Уметь бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол»	**К**: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. **Р:** контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. **П:** бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	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
11.	**Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 1000 м без учета времени.**	Бег 1000 м б/у времени. Подвижная игра на местности «Борьба за флаг».	Знать технику бега на длинную дистанцию и ее отличительные признаки от техники бега на короткую дистанцию,	***К:*** содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения. ***Р:*** контролировать свою	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

				деятельность по результату, сохранять заданную цель. ***П:*** играть в подвижную игру «Борьба за флаг», пробегать длинную дистанцию.	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
Футбол 6 часов					
12.	**Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (футбол).**	Игра – футбол. История футбола. Передвижения и остановки.	Освоить правила техники безопасности при игре в футбол, технику передвижения и остановок.	**П:** знакомятся с историей футбола, осваивают основные правила игры. **Р:** используют подвижные игры для освоения передвижений и остановок. **К:** ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.
13.	**Обучение технике владения мячом в футболе: Удары по мячу. Остановка мяча.**	Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Уметь играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	**Р**.: использовать игру футбол в организации активного отдыха. **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов. **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками
14.	**Совершенствование техник владения мячом в футболе: Удары по мячу. Остановка мяча.**	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам	Уметь играть в мини-футбол по правилам, выполнять правильно тактические действия	**Р.:** использовать игру футбол в организации активного отдыха. **П.:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К.:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками

				технический действий	
15.	**Обучение технике взаимодействия игроков в нападении и защите.**	Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.	Уметь играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Р.: выполнять правила игры. **П.:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К.:** взаимодействовать со сверстниками	Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам
16.	**Совершенствование техник владения мячом и взаимодействия игроков в нападении и защите.**	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам	Уметь играть в мини-футбол по правилам, выполнять правильно тактические действия	**Р.:** использовать игру футбол в организации активного отдыха. **П.:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К.:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками
17.	**Игра в футбол по правилам.**	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.	Уметь играть в мини-футбол по правилам, выполнять правильно тактические действия	**Р.:** выполнять правила игры. **П.:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К.:** взаимодействовать со сверстниками	Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам
2 учебный период					
Гимнастика с элементами акробатики 8 часов					
18.	**Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.**	Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучивание разминки на матах, строевых упражнений, повторение подвижной игры «Удочка»	Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и самостраховки, строевые упражнения, правила подвижной игры «Удочка»	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. **П:** выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося

				движении.	
19.	**Обучение технике висов и упоров.**	Разучивание ОРУ на матах с мячами, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян»	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян»	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **П:** выполнять различные варианты висов.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
20.	**Совершенствование техники висов и упоров. Подтягивания в висе.**	Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования подтягивания в висе (мальчики) и подтягивание из виса лежа (девочки), повторение подвижной игры «Перестрелка»	Знать правила проведения тестирования подтягиваний, правила подвижной игры «Перестрелка»	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. **П:** проходить тестирование подтягиваний, играть в подвижную игру «Перестрелка».	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
21.	**Обучение технике отжиманий в упоре.**	Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования отжиманий, повторение подвижной игры «Перестрелка»	Знать правила проведения тестирования отжиманий	**К**: устанавливать рабочие отношения. **Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. **П:** проходить тестирование отжиманий.	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
22.	**Обучение технике упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.**	Разучивание ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической скамейки с различными положениями рук и ног, повторение подвижной игры «Третий лишний»	Знать какие упражнения выполняются на гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Третий лишний»	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. **Р:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **П:** выполнять упражнения на	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения

				гимнастической скамейке, играть в подвижную игру «Третий лишний».	
23.	**Обучение технике лазания по гимнастической стенке.**	Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазания по гимнастической стенке, проведение подвижной игры «Охотники и утки»	Знать как лазать по гимнастической стенке, правила подвижной игры «Охотники и утки»	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, сохраняя заданную цель. **П:** лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Охотники и утки».	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
24.	**Тест на гибкость: наклон вперед из положения сидя.**	Повторение ОРУ на матах, проведение тестирования наклона вперед из положения сидя, повторение сложных эстафет	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения сидя, варианты сложных эстафет	**К**: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. **Р:**адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. **П:** проходить тестирование наклона вперед из положения сидя, играть в сложные эстафеты.	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
25.	**Совершенствование техники прыжков через скакалку.**	Разучивание разминки со скакалкой, проведение тестирования прыжка через скакалку за 1', повторение	Знать правила тестирования прыжка через скакалку, правила	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие доброжелательности и эмоционально-

		подвижной игры «Парная чехарда»	подвижной игры «Парная чехарда»	**Р:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **П:** проходить тестирование прыжка через скакалку за 1', играть в подвижную игру «Парная чехарда».	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Самбо 3 часа					
26.	**Инструктаж по ТБ на уроках самбо.**	Соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. самбо.Зарождение и развитие борьбы Самбо в России.	Знать историю самбо, одежду, обувь знаменитых спортсменов	**П:** выделять и формулировать познавательные задачи **Р:** соблюдать технику безопасности **К:** слушать учителя, обсуждать услышанное.	Проявлять интерес к новому учебному материалу
27.	**Обучение технике приёмов самостраховки.**	на спину перекатом через партнера. на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	П: самостоятельно планировать пути достижения целей Р: оценивать правильность выполнения действий К:взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений	Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
28.	**Совершенствование техники приёмов самостраховки.**	при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.	П: самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи Р: соблюдать правила безопасности, планировать свои действия К:взаимодействовать со сверстниками в процессе	проявлять выдержку, самообладание

				совместного освоения упражнений	
Баскетбол 4 часа					
29.	**Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол).**	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять позиционное нападение; технику перемещений и владения мячом, правила игры в мини-баскетбол.	***К:*** уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. ***Р:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***П:*** применять изученные технические приемы и действия в игровых упражнениях.	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.
30.	**Обучение технике передачи и ловли мяча на месте и в движении в парах.**	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи и ловли мяча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты передачи и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещение в ней, правила спортивной игры «Баскетбол»	**К**: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). **Р:** контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. **П:** передавать и ловить мяч на месте, передвигаться в стойке баскетболиста,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
31.	**Обучение технике личной защиты.**	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание системы личной защиты. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты системы личной защиты, правила спортивной игры «Баскетбол»	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. **Р:** адекватно оценивать свои действия и действия	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений

				партнера. **П:** выполнять плотную опеку своего игрока в личной защите, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
32.	**Учебная игра в баскетбол.**	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 3:2; 3:3. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Знать, как выполнять технику освоенных элементов: ловли, передачи, ведения и броска мяча; условия игровых заданий (3:2; 3:3) и правила игры в баскетбол.	***К:*** уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. ***Р:*** уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и сотрудничества. ***П:*** демонстрировать передачу, ловлю, ведение и бросок мяча; игровые упражнения.	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.
3 учебный период					
Лыжная подготовка 12 часов					
33.	**Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.**	Разучивание строевых упражнений с лыжами в руках и на лыжах, повторение линейных эстафет на лыжах	Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, правила линейных эстафет	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. **П:** умети подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять СУ с лыжами в руках и на лыжах, играть в линейные эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося

34.	**Обучение технике ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок.**	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 ОМТ, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. **Р:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. **П:** уметь передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
35.	**Совершенствование техники ступающего и скользящего шага на лыжах с лыжными палками.**	Повторение техники передвижения на лыжах **ступающим и скользящим шаг на лыжах с лыжными палками и без них, поворотов переступанием**	Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками, технику поворота переступанием на лыжах	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. **П:** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
36.	**Обучение технике попеременного двухшажного хода.**	Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием	Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. **53.П:** передвигаться на лы54.жах попеременным двухш55.ажным ходом, поворачи56.ваться на лыжах переступанием.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям

37.	**Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.**	Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием	Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. **П:** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
38.	**Обучение технике одновременного бесшажного хода.**	Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, поворотов на лыжах прыжком	Знать технику одновременного бесшажного хода, поворота прыжком на месте	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. **Р:** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять .ее по указанию взрослого**.** **П:** поворачиваться на месте прыжком, передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
39.	**Совершенствование техники одновременного бесшажного ход.**	Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, повторение правил обгона на лыжне	Знать технику одновременного бесшажного хода, правила обгона на лыжне	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. **Р:** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого**.** **П:** передвигаться на лыжах одновременным бесшажным 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
40.	**Совершенствование техники одновременного бесшажного ход.**	Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, повторение правил обгона на лыжне	Знать технику одновременного бесшажного хода, правила обгона на лыжне	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. **Р** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие

				ее по указанию взрослого. **П:** передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, обгонять на лыжной трассе.	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
41.	**Обучение технике одновременного двухшажного хода.**	Повторение СУ, разучивание одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник»	Знать технику одновременного двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник»	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. **П:** передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник».	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
42.	**Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.**	Повторение СУ, одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник»	Знать технику одновременного двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник»	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. **П:** передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник».	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
43.	**Обучение технике подъемов на склон «полуелочкой», «елочкой», спуска в основной стойке на лыжах.**	Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на скон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться в основной стойке	**К**: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. **Р:** самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни

				П: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться в основной стойке	
44.	**Совершенствование техники подъема на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.**	Повторение лыжных ходов, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочеой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на скон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом»	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **П:** кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
Волейбол 4 часа					
45.	**Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол).**	Техника безопасности на уроках подвижных игр (волейбол). Разучивание разминки с мячом, стойки игрока, ходьбы, бега и выполнения заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.), подвижной игры «Вышибалы»	Знать правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, правила подвижной игры «Вышибала»	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. **Р:**самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. **П:** принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со

					сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
46.	**Обучение стойке игрока, техника перемещения в стойке.**	Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, подвижной игры «Вышибалы»	Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке, правила подвижной игры «Вышибала»	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. **П** принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, играть в подвижную игру «Вышибалы».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
47.	**Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед.**	Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками в парах **на месте и после перемещения вперед, повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»**	Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **П:** выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения, играть в подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

				«Вышибалы через сетку».	
48.	**Совершенствование техники передачи мяча сверху через волейбольную сетку.**	Повторение разминки с мячом, техники передачи мяча через волейбольную сетку, подвижной игры «Пионербол».	Знать технику передачи мяча сверху через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол».	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. **П:** выполнять передачу мяча сверху через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»	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, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Баскетбол 3 часа					
49.	**Обучение технике ведения мяча на месте и в движении.**	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание ведения мяча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. **Р:** осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **П:** выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока мяча.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
50.	**Обучение технике броска мяча в корзину одной рукой от плеча с места.**	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать технику броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. **Р:** осознавать свою способность к преодолению препятствий и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

				самокоррекции. **П:** выполнять бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места (правой и левой рукой)	нормах, социальной справедливости и свободе, уменее не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
51.	**Совершенствование техник владения мячом. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Контроль техники выполнения штрафного броска.**	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять контрольное упражнение по броску мяча в кольцо, позиционное нападение без изменения позиций игроков; знать правила игры в мини-баскетбол.	***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Р:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. ***П:*** выполнять бросок мяча в кольцо на результат, демонстрировать позиционное нападение без изменения позиций игроков, играть в мини-баскетбол.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
4 учебный период					
Волейбол 5 часов					
52.	**Обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой.**	Разучивание техники приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, подвижной игры «Мячом в цель»	Знать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, правила подвижной игры «Мячом в цель»	**К**: слушать и слышать друг друга и учителя. **Р:** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. **П:** выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками над собой, играть в подвижную игру «Мячом в цель»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
53.	**Совершенствование**	Разучивание разминки с мячом,	Знать технику выполнения	**К**: обеспечивать	Развитие мотивов

	техники передачи мяча через волейбольную сетку.	повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, разучивание подвижной игры «Пионербол».	броска мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол».	бесконфликтную совместную работу. **Р:** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. **П:** бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
54.	**Обучение технике нижней прямой подача.**	ОРУ с мячом, повторение приема и передачи, разучивание нижней прямой подачи мяча, игрового задания с ограниченным числом игроков	Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи	**К**: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **П:** выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, игровое задание с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках	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
55.	**Совершенствование техники нижней прямой подачи.**	ОРУ с мячом, повторение приема и передачи, нижней прямой подачи мяча, учебная игра в волейбол.	Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи, правила игры в волейбол.	**К**: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **П:** выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со

				подачу, играть в волейбол по упрощенным правилам.	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
56.	**Контрольный урок по разделу «Волейбол».**	**Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар, учебной игра в волейбол.**	Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола.	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. **П:** применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в волейбол по упрощенным правилам, осуществляют судейство игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Плавание 2 часа					
57.	**Правила безопасного поведения на воде. Знакомство со стилями плавания. Имитация техники плавания.**	Правила поведения на воде. Повторение организационно-методических требований, разучивание разминки перед входом в воду. Повторение разминки перед входом в воду, техники работы рук и ног при плавании, проведение имитация техники плавания.	Знать Правила поведения на открытой воде и в бассейне. Знать стили плавания и технику работы рук и ног при пла-вании.	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. **П:** применять умения и знания по плаванию на практике.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самост оятельности и личной ответственности
58.	**Первая медицинская помощь при утоплении.**	Повторение разминки перед входом в воду, техники работы рук и ног при плавании, проведение имитация техники плавания. **Первая медицинская помощь при утоплении.**	Знать технику работы рук и ног при плавании. **Первая медицинская помощь при утоплении.**	**К:** эффективно сотрудничать и способствовать про-дуктивной кооперации. **Р:** видеть ошибку и ис-правлять ее по указанию взрослого, сохранять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной

				заданную цель. **П:** Имитировать технику плавания	роли обучающегося, развитие само-стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
Гандбол 3 часа					
59.	**Инструктаж по ТБ на спортивных игр (гандбол). Обучение технике ведения мяча в гандболе.**	Инструктаж по правилам безопасности. Комбинации из освоенных элементов перемещений игрока в стойке, остановка, поворот, ускорение. Передача и ловля мяча согнутой рукой сверху, с отскоком от пола в движении. Бросок с места по воротам с 9-метровой линии. Эстафеты с использованием разученных технических приемов и действий.	Знать требования правил безопасности на уроках гандбола, как выполнять технику перемещений, передачи и ловли, броска мяча по воротам, условия эстафет.	***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. ***Р:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***П:*** выполнять перемещения, передачу и ловлю, бросок мяча по воротам.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
60.	**Совершенствование техники передачи и ловли мяча в прыжке с отскоком от пола.**	Перемещения игрока. Передача и ловля мяча в прыжке с отскоком от пола. Передача мяча в движении с трех скрестных шагов. Бросок мяча по воротам с места, с трех скрестных шагов по воротам.	Знать технику освоенных технических приемов игры в гандбол;	***К:*** устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. ***Р:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. ***П:*** выполнять освоенные технические приемы в игре гандбол.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно

					значимых результатов в физическом совершенстве.
61.	**Учебная игра в гандбол.**	Игра по упрощенным правилам гандбола.	Знать технику перемещений и владения мячом; правила игры в гандбол.	***К:*** использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Р:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям. ***П:*** применять изученные технические приемы в игре гандбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
Легкая атлетика 7 часов					
62.	**ТБ на стадионе.** **Совершенствование техники спринтерского бега. Контроль техники бега 30 м.**	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта и стартового разбега с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. с максимальной скоростью, линейных эстафет	Знать терминологию спринтерского бега, технику высокого старта и стартового разбега, правила линейных эстафет	**К**: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. **Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. **П:** бегать с максимальной скоростью от 10 до 15 м. с высокого старта, играть в линейные эстафеты с передачей эстафетной палочки.	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.
63.	**Совершенствование техники эстафетного бега.**	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования бега на 60 м., повторение техники	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта,	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать	Развитие этических чувств, доброжелательности и

		эстафетного бега с передачей эстафетной палочки	технику передачи эстафетной палочки	недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. **П:** проходить тестирование бега на 60 м., передавать эстафетную палочку во время эстафеты 4 х 200 м	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
64.	**Контроль техники челночного бега 3 х 10 м**	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования челночного бега 3 х 10 м.	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м с высокого старта,	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме,. **Р:**проектировать новый уровень отношения к самому **П:** проходить тестирование челночного бега 3х10 м	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самост оятельности и личной ответственности
65.	**Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.**	Разучивание ОРУ с малыми мячами, повторение СБУ, техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8 м., подвижной игры «Вышибалы».	Знать как выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, правила подвижной игры «Вышибалы».	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. **Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. **П:** метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8 м., играть в подвижную игру «Вышибалы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
66.	**Контроль техники**	Повторение СУ, ОРУ, СБУ,	Знать правила проведения	**К**: добывать недостающую	Развитие этических

	метания малого мяча.	проведение тестирования техники метания малого мяча.	тестирования метания малого мяча на дальность, правила передачи эстафетной палочки	информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. **Р:**адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. **П:** проводить тестирование метания малого мяча на дальность	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
67.	**Совершенствование техники прыжков в длину.**	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники прыжков в длину.	Знать технику выполнения прыжков в длину с места.	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. **Р:**адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. **П:** проводить тестирование метания малого мяча на дальность	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
68.	**Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.**	Повторение СУ, ОРУ, СБУ. Правила соревнований.	Знать технику бега в равномерном темпе.	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. **Р:**адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. **П:** проводить тестирование метания малого мяча на дальность	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях

Тематическое планирование 7 класс

№ урока	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные	**Метапредметные:** • **Регулятивные** • **Познавательные** • **Коммуникативные**	**Личностные**
1 учебный период					
Знания о физической культуре 1 час					
1.	**Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.**	Ознакомление учеников с организационно — методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, понятие об утомлении и переутомлении. Легкая атлетика, влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма,	Знать организационно — методические требования на уроках ФК, СУ, правила линейных эстафет	**К**: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. **Р:** определять новый уровень отношения к самому себе как субьекту деятельности, находить необходимую информацию. **П:** уметь рассказать об организационно — методическими требованиях, применяемых на уроках физической культуры,	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.
Легкая атлетика 10 часов					
2.	**Обучение технике спринтерского бега.**	Ознакомить учеников с терминологией: спринтерский бег, высокий старт, **стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.** Повторить ОРУ на месте, линейные эстафеты.	Знать правила спринтерского бега, линейных эстафет.	**К**: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. **Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие

				П: пробегать дистанцию 40-50 м. с максимальной скоростью, играть в эстафеты.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
3.	**Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на 30 м.**	Повторить ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 30 м. с высокого старта и линейных эстафет.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила линейных эстафет.	**К**: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. **Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. **П:** проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты.	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
4.	**Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на 60 м.**	Разучивание беговой разминки (СБУ), повторение техники встречных эстафет.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила встречных эстафет	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** контролировать свою деятельность, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. **П:** выполнять челночный бег, играть во встречные	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

				эстафеты.	ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
5.	**Совершенствование техники спринтерского бега Челночный бег 3 х 10 м.**	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования челночного бега 3 х 10 м. Подвижная игра «Красное знамя»	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м.	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. **Р:** проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. **П:** проходить тестирования челночного бега 3 х 10 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6.	**Обучение технике прыжка в длину с места.**	Разучивание ОРУ в движении, повторение СБУ, техники прыжка в длину с места передача эстафетной палочки	Знать как выполнять, отталкивание и приземление в прыжках в длину с места	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	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.	**Совершенствование техники прыжка в длину с места.**	Повторение ОРУ в движении, СБУ, техника прыжка в длину с места на результат.	Знать технику прыжка в длину с места	**К**: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. **Р:** контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. **П:** проходить тестирования прыжка в длину с места,.	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
8.	**Обучение технике бега на средние дистанции. Бег на 300 м.**	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на **300** м. с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на **300** м. с высокого старта	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **П:** проходить тестирование бега на **300** м с высокого старта.	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, формирование установки на безопасный образ жизни
9.	**Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег 500 м.**	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на **500** м. с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на **500** м. с высокого старта	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **П:** проходить тестирование бега на **500** м с высокого старта.	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

10.	**Обучение технике бега на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе до 12'**	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега в равномерном темпе до 12', проведение спортивной игры «Футбол»	Уметь бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол»	**К**: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. **Р:** контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. **П:** бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	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
11.	**Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 1000 м без учета времени.**	Бег 1000 м б/у времени. Подвижная игра на местности «Борьба за флаг».	Знать технику бега на длинную дистанцию и ее отличительные признаки от техники бега на короткую дистанцию,	***К:*** содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения. ***Р:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. ***П:*** играть в подвижную игру «Борьба за флаг», пробегать длинную дистанцию.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
Футбол 6 часов					
12.	**Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (футбол).**	Игра – футбол. История футбола. Передвижения и остановки.	Освоить правила техники безопасности при игре в футбол, технику передвижения и остановок.	**П:** знакомятся с историей футбола, осваивают основные правила игры. **Р:** используют подвижные игры для освоения передвижений и остановок. **К:** ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.

				мнение.	
13.	**Обучение технике владения мячом в футболе: Удары по мячу. Остановка мяча.**	Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Уметь играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	**Р**.: использовать игру футбол в организации активного отдыха. **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов. **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками
14.	**Совершенствование техник владения мячом в футболе: Удары по мячу. Остановка мяча.**	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам	Уметь играть в мини-футбол по правилам, выполнять правильно тактические действия	**Р.:** использовать игру футбол в организации активного отдыха. **П.:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К.:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками
15.	**Обучение технике взаимодействия игроков в нападении и защите.**	Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.	Уметь играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Р.: выполнять правила игры. **П.:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К.:** взаимодействовать со сверстниками	Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам
16.	**Совершенствование техник владения мячом и взаимодействия игроков в нападении и защите.**	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам	Уметь играть в мини-футбол по правилам, выполнять правильно тактические действия	**Р.:** использовать игру футбол в организации активного отдыха. **П.:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К.:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками

17.	**Игра в футбол по правилам.**	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.	Уметь играть в мини-футбол по правилам, выполнять правильно тактические действия	**Р.:** выполнять правила игры. **П.:** моделировать технику игровых действий и приемов. **К.:** взаимодействовать со сверстниками	Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам
2 учебный период					
Гимнастика с элементами акробатики 8 часов					
18.	**Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.**	Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучивание разминки на матах, строевых упражнений, повторение подвижной игры «Удочка»	Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и самостраховки, строевые упражнения, правила подвижной игры «Удочка»	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. **П:** выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
19.	**Обучение технике висов и упоров.**	Разучивание ОРУ на матах с мячами, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян»	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян»	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **П:** выполнять различные варианты висов.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
20.	**Совершенствование техники висов и упоров. Подтягивания в висе.**	Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования подтягивания в висе (мальчики) и подтягивание из виса лежа (девочки), повторение подвижной игры «Перестрелка»	Знать правила проведения тестирования подтягиваний, правила подвижной игры «Перестрелка»	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. **П:** проходить тестирование подтягиваний, играть в подвижную игру «Перестрелка».	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

					свободе
21.	**Обучение технике отжиманий в упоре.**	Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования отжиманий, повторение подвижной игры «Перестрелка»	Знать правила проведения тестирования отжиманий	**К**: устанавливать рабочие отношения. **Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. **П:** проходить тестирование отжиманий.	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
22.	**Обучение технике упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.**	Разучивание ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической скамейки с различными положениями рук и ног, повторение подвижной игры «Третий лишний»	Знать какие упражнения выполняются на гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Третий лишний»	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. **Р:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **П:** выполнять упражнения на гимнастической скамейке, играть в подвижную игру «Третий лишний».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения
23.	**Обучение технике лазания по гимнастической стенке.**	Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазания по гимнастической стенке, проведение подвижной игры «Охотники и утки»	Знать как лазать по гимнастической стенке, правила подвижной игры «Охотники и утки»	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, сохраняя заданную цель. **П:** лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Охотники и утки».	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

24.	**Тест на гибкость: наклон вперед из положения сидя.**	Повторение ОРУ на матах, проведение тестирования наклона вперед из положения сидя, повторение сложных эстафет	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения сидя, варианты сложных эстафет	**К**: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. **Р:**адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. **П:** проходить тестирование наклона вперед из положения сидя, играть в сложные эстафеты.	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
25.	**Совершенствование техники прыжков через скакалку.**	Разучивание разминки со скакалкой, проведение тестирования прыжка через скакалку за 1', повторение подвижной игры «Парная чехарда»	Знать правила тестирования прыжка через скакалку, правила подвижной игры «Парная чехарда»	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. **Р:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **П:** проходить тестирование прыжка через скакалку за 1', играть в подвижную игру «Парная чехарда».	Развитие 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
Самбо 3 часа					
26.	**Инструктаж по ТБ на уроках самбо.**	Соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. самбо.Зарождение и развитие борьбы Самбо в России.	Знать историю самбо, одежду, обувь знаменитых спортсменов	**П:** выделять и формулировать познавательные задачи **Р:** соблюдать технику безопасности **К:** слушать учителя,	Проявлять интерес к новому учебному материалу

				обсуждать услышанное.	
27.	**Обучение технике приёмов самостраховки.**	на спину перекатом через партнера. на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	П: самостоятельно планировать пути достижения целей Р: оценивать правильность выполнения действий К:взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений	Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
28.	**Совершенствование техники приёмов самостраховки.**	при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.	П: самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи Р: соблюдать правила безопасности, планировать свои действия К:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений	проявлять выдержку, самообладание
Баскетбол 4 часа					
29.	**Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол).**	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять позиционное нападение; технику перемещений и владения мячом, правила игры в мини-баскетбол.	***К:*** уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. ***Р:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***П:*** применять изученные технические приемы и действия в игровых упражнениях.	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.
30.	**Обучение технике передачи и ловли**	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи и ловли мяча на месте.	Знать варианты передачи и ловли мяча в парах на	**К**: слушать и слышать друг друга, управлять поведением	Развитие мотивов учебной деятельности

	мяча на месте и в движении в парах.	Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	месте, стойки баскетболиста и перемещение в ней, правила спортивной игры «Баскетбол»	партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). **Р:** контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. **П:** передавать и ловить мяч на месте, передвигаться в стойке баскетболиста,	и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
31.	**Обучение технике личной защиты.**	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание системы личной защиты. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты системы личной защиты, правила спортивной игры «Баскетбол»	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. **Р:** адекватно оценивать свои действия и действия партнера. **П:** выполнять плотную опеку своего игрока в личной защите, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
32.	**Учебная игра в баскетбол.**	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 3:2; 3:3. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Знать, как выполнять технику освоенных элементов: ловли, передачи, ведения и броска мяча; условия игровых заданий (3:2; 3:3) и правила игры в баскетбол.	***К:*** уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. ***Р:*** уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и сотрудничества.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за

				П: демонстрировать передачу, ловлю, ведение и бросок мяча; игровые упражнения.	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
3 учебный период					
Лыжная подготовка 12 часов					
33.	**Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.**	Разучивание строевых упражнений с лыжами в руках и на лыжах, повторение линейных эстафет на лыжах	Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, правила линейных эстафет	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. **П:** умети подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять СУ с лыжами в руках и на лыжах, играть в линейные эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
34.	**Обучение технике ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок.**	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 ОМТ, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. **Р:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. **П:** уметь передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
35.	**Совершенствование техники ступающего и скользящего шага на лыжах с лыжными палками.**	Повторение техники передвижения на лыжах **ступающим и скользящим шаг на лыжах с лыжными палками и без них, поворотов переступанием**	Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками, технику поворота переступанием на лыжах	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

				П: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием.	взрослыми в разных социальных ситуациях
36.	**Обучение технике попеременного двухшажного хода.**	Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием	Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. **53.П:** передвигаться на лы54.жах попеременным двухш55.ажным ходом, поворачи56.ваться на лыжах переступанием.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
37.	**Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.**	Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием	Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. **П:** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
38.	**Обучение технике одновременного бесшажного хода.**	Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, поворотов на лыжах прыжком	Знать технику одновременного бесшажного хода, поворота прыжком на месте	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. **Р:** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять .ее по указанию взрослого**.** **П:** поворачиваться на месте прыжком, передвигаться на	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

				лыжах одновременным бесшажным ходом.	взрослыми в разных социальных ситуациях
39.	**Совершенствование техники одновременного бесшажного ход.**	Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, повторение правил обгона на лыжне	Знать технику одновременного бесшажного хода, правила обгона на лыжне	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. **Р:** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого**.** **П:** передвигаться на лыжах одновременным бесшажным 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
40.	**Совершенствование техники одновременного бесшажного ход.**	Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, повторение правил обгона на лыжне	Знать технику одновременного бесшажного хода, правила обгона на лыжне	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. **Р** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого**.** **П:** передвигаться на лыжах одновременным бесшажным 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
41.	**Обучение технике одновременного двухшажного хода.**	Повторение СУ, разучивание одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник»	Знать технику одновременного двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник»	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. **П:** передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник».	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
42.	**Совершенствование техники одновременного**	Повторение СУ, одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник»	Знать технику одновременного двухшажного хода,	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося,

	двухшажного хода.		правила подвижной игры «Быстрый лыжник»	**Р:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. **П:** передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник».	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
43.	**Обучение технике подъемов на склон «полуелочкой», «елочкой», спуска в основной стойке на лыжах.**	Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на скон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться в основной стойке	**К**: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. **Р:** самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. **П:** передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться в основной стойке	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
44.	**Совершенствование техники подъема на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.**	Повторение лыжных ходов, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочеой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на скон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом»	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **П:** кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни

				«плугом».	
Волейбол 4 часа					
45.	**Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол).**	Техника безопасности на уроках подвижных игр (волейбол). Разучивание разминки с мячом, стойки игрока, ходьбы, бега и выполнения заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.), подвижной игры «Вышибалы»	Знать правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, правила подвижной игры «Вышибала»	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. **Р:**самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. **П:** принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
46.	**Обучение стойке игрока, техника перемещения в стойке.**	Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, подвижной игры «Вышибалы»	Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке, правила подвижной игры «Вышибала»	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. **П** принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, играть в подвижную игру «Вышибалы».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

					взрослыми в разных социальных ситуациях.
47.	**Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед.**	Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками в парах **на месте и после перемещения вперед, повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»**	Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **П:** выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения, играть в подвижную игру **«Вышибалы через сетку».**	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
48.	**Совершенствование техники передачи мяча сверху через волейбольную сетку.**	Повторение разминки с мячом, техники передачи мяча через волейбольную сетку, подвижной игры «Пионербол».	Знать технику передачи мяча сверху через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол».	**К**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Р:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. **П:** выполнять передачу мяча сверху через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»	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, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Баскетбол 3 часа					

49.	**Обучение технике ведения мяча на месте и в движении.**	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание ведения мяча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. **Р:** осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **П:** выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока мяча.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
50.	**Обучение технике броска мяча в корзину одной рукой от плеча с места.**	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать технику броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. **Р:** осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **П:** выполнять бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места (правой и левой рукой)	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, уменее не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
51.	**Совершенствование техник владения мячом. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Контроль техники выполнения штрафного броска.**	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять контрольное упражнение по броску мяча в кольцо, позиционное нападение без изменения позиций игроков; знать правила игры в мини-баскетбол.	***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Р:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. ***П:*** выполнять бросок мяча в кольцо на результат, демонстрировать позиционное нападение без изменения позиций игроков, играть в мини-баскетбол.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

4 учебный период					
Волейбол 5 часов					
52.	**Обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой.**	Разучивание техники приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, подвижной игры «Мячом в цель»	Знать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, правила подвижной игры «Мячом в цель»	**К**: слушать и слышать друг друга и учителя. **Р:** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. **П:** выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками над собой, играть в подвижную игру «Мячом в цель»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
53.	**Совершенствование техники передачи мяча через волейбольную сетку.**	Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, разучивание подвижной игры «Пионербол».	Знать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол».	**К**: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. **Р:** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. **П:** бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
54.	**Обучение технике нижней прямой подача.**	ОРУ с мячом, повторение приема и передачи, разучивание нижней прямой подачи мяча, игрового задания с ограниченным числом игроков	Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи	**К**: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **П:** выполнять прием и передачу мяча в парах на	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков

				месте, нижнюю прямую подачу, игровое задание с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
55.	**Совершенствование техники нижней прямой подачи.**	ОРУ с мячом, повторение приема и передачи, нижней прямой подачи мяча, учебная игра в волейбол.	Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи, правила игры в волейбол.	**К**: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. **Р:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **П:** выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, играть в волейбол по упрощенным правилам.	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.
56.	**Контрольный урок по разделу «Волейбол».**	**Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар, учебной игра в волейбол.**	Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола.	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. **П:** применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в волейбол по упрощенным правилам, осуществляют судейство игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение создавать конфликты и

					находить выходы из спорных ситуаций
Плавание 2 часа					
57.	**Правила безопасного поведения на воде. Знакомство со стилями плавания. Имитация техники плавания.**	Правила поведения на воде. Повторение организационно-методических требований, разучивание разминки перед входом в воду. Повторение разминки перед входом в воду, техники работы рук и ног при плавании, проведение имитация техники плавания.	Знать Правила поведения на открытой воде и в бассейне. Знать стили плавания и технику работы рук и ног при плавании.	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. **П:** применять умения и знания по плаванию на практике.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности
58.	**Первая медицинская помощь при утоплении.**	Повторение разминки перед входом в воду, техники работы рук и ног при плавании, проведение имитация техники плавания. **Первая медицинская помощь при утоплении.**	Знать технику работы рук и ног при плавании. **Первая медицинская помощь при утоплении.**	**К:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. **Р:** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. **П:** Имитировать технику плавания	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.
Гандбол 3 часа					
59.	**Инструктаж по ТБ на спортивных игр (гандбол). Обучение технике ведения мяча в гандболе.**	Инструктаж по правилам безопасности. Комбинации из освоенных элементов перемещений игрока в стойке, остановка, поворот, ускорение. Передача и ловля мяча согнутой рукой сверху, с отскоком от пола в движении. Бросок с места по воротам с 9-метровой линии.	Знать требования правил безопасности на уроках гандбола, как выполнять технику перемещений, передачи и ловли, броска мяча по воротам, условия эстафет.	***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. ***Р:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и

		Эстафеты с использованием разученных технических приемов и действий.		***П:*** выполнять перемещения, передачу и ловлю, бросок мяча по воротам.	личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
60.	**Совершенствование техники передачи и ловли мяча в прыжке с отскоком от пола.**	Перемещения игрока. Передача и ловля мяча в прыжке с отскоком от пола. Передача мяча в движении с трех скрестных шагов. Бросок мяча по воротам с места, с трех скрестных шагов по воротам.	Знать технику освоенных технических приемов игры в гандбол;	***К:*** устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. ***Р:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. ***П:*** выполнять освоенные технические приемы в игре гандбол.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
61.	**Учебная игра в гандбол.**	Игра по упрощенным правилам гандбола.	Знать технику перемещений и владения мячом; правила игры в гандбол.	***К:*** использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Р:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям. ***П:*** применять изученные технические приемы в игре гандбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
Легкая атлетика 7 часов					

62.	**ТБ на стадионе.** **Совершенствование техники спринтерского бега. Контроль техники бега 30 м.**	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта и стартового разбега с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. с максимальной скоростью, линейных эстафет	Знать терминологию спринтерского бега, технику высокого старта и стартового разбега, правила линейных эстафет	**К**: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. **Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. **П:** бегать с максимальной скоростью от 10 до 15 м. с высокого старта, играть в линейные эстафеты с передачей эстафетной палочки.	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.
63.	**Совершенствование техники эстафетного бега.**	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования бега на 60 м., повторение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, технику передачи эстафетной палочки	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Р:** проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. **П:** проходить тестирование бега на 60 м., передавать эстафетную палочку во время эстафеты 4 х 200 м	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 свобод
64.	**Контроль техники челночного бега 3 х 10 м**	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования челночного бега 3 х 10 м.	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м с высокого старта,	**К**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме,. **Р:**проектировать новый уровень отношения к самому	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

				П: проходить тестирование челночного бега 3х10 м	отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности
65.	**Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.**	Разучивание ОРУ с малыми мячами, повторение СБУ, техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8 м., подвижной игры «Вышибалы».	Знать как выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, правила подвижной игры «Вышибалы».	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. **Р:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. **П:** метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8 м., играть в подвижную игру «Вышибалы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
66.	**Контроль техники метания малого мяча.**	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники метания малого мяча.	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на дальность, правила передачи эстафетной палочки	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. **Р:**адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. **П:** проводить тестирование метания малого мяча на дальность	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
67.	**Совершенствование техники прыжков в длину.**	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники прыжков в длину.	Знать технику выполнения прыжков в длину с места.	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. **Р:**адекватно понимать оценку взрослого и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим

				сверстника, сохранять заданную цель. **П:** проводить тестирование метания малого мяча на дальность	людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
68.	**Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.**	Повторение СУ, ОРУ, СБУ. Правила соревнований.	Знать технику бега в равномерном темпе.	**К**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. **Р:**адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. **П:** проводить тестирование метания малого мяча на дальность	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях

Календарно-тематическое планирование 8 класс.

№ урока	Тема урока.	Содержание урока.	Планируемые результаты			Дата проведения
			Предметные	Личностные	Метапредметные УУД - регулятивные - познавательные - коммуникативные	
I Четверть. Легкая атлетика (9 часов)						
1	Инструктаж по охране труда. 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. Подготовка спортивной формы к уроку.	Внутренняя позиции 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.	02-07.09.2019
2	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с).	Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона	Выполнять 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	02-07.09.2019 02-07.09.2019
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.	Демонстрировать технику выполнения высокого старта	Выполнять 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. совместного освоения беговых упражнений.	09-14.09.2019 09-14.09.2019

4	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения	Объяснять способы развития скоростных способностей	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. совместного освоения беговых упражнений.	09-14.09.2019
5	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения	Объяснять способы развития скоростных способностей	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. совместного освоения беговых упражнений.	16-21.09.2019
6	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Объяснять способы развития скоростных способностей	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	16-21.09.2019
7	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.	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.	16-21.09.2019 23-28.09.2019
8	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).	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.	23-28.09.2019

9	Прыжок в длину с места.	Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	Выполнять способы прыжков в длину и прыжковых упражнений	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.	23-28.09.2019
Баскетбол (6 часов).						
10	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Развитие физических качеств на уроках баскетбола	Осваивать самостоятельную организацию 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.	30.09.-05.10.2019 30.09.-05.10.2019
11	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.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом	Осваивать универсальный 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.	30.09.-05.10.2019 07-12.10.2019
12	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»	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.	07-12.10.2019 07-12.10.2019
13	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	Выполнять 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	14-19.10.2019 14-19.10.2019

14	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Выполнять ведение мяча с разной скоростью	Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками.	14-19.10.2019
15						21-26.10.2019
Футбол (2 часа).						
16	Футбол.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, ударов.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Освоение ударов по мячу и остановок мяча Овладение техникой ударов по воротам	Играть в футбол, выполнять правильно технические действия	Играть в футбол. выполнять правильно технические действия	Показать игру в футбол, выполнять правильно технические действия	21-26.10.2019
17	Футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, ударов.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Освоение ударов по мячу и остановок мяча Овладение техникой ударов по воротам	Играть в футбол, выполнять правильно технические действия	Играть в футбол. выполнять правильно технические действия	Показать игру в футбол, выполнять правильно технические действия	21-26.10.2019
II Четверть. Гимнастика (8 часов).						
18(1)	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Выполнять упражнения с длинной и короткой скакалкой	Описывать технику упражнений прикладной направленности.	Р.:Самостоятельнопроводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	05-09.11.2019
19(2)	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по	Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки,	Составлять небольшие акробатические композиции.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические	Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное	05-09.11.2019

	одному в 2.	общеразвивающие упражнения в парах.		признаки в движениях и передвижениях человека.	выполнение гимнастических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка.	05-09.11.2019
20(3)	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в 2.	Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах.	Составлять небольшие акробатические композиции.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка.	11-16.11.2019
						11-16.11.2019
21(4)	Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений.	Строевые упражнения. Построения и перестроения Сочетание движений руками с ходьбой на месте. Связка из акробатических элементов. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Подвижная игра.	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.	11-16.11.2019
						18-23.11.2019
22(5)	Развитие гибкости Совершенствование упражнений в висах и упорах	Упражнение с утяжелением Упражнения с обручами, большим мячом, скакалками.	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	18-23.11.2019
						18-23.11.2019
23(6)	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Повороты в движении Развитие скоростно-силовых способностей.	Упражнения в висе и упорах. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Ходьба с различной амплитудой движений.	Выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	Осваивать технику акробатических упражнений	Р.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать технику упражнений с предметами. КСоблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	25-30.11.2019
						25-30.11.2019
24(7)	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую	Прыжки через короткую скакалку. Совершенствовать двигательные умения в играх-эстафетах с гимнастической скакалкой и набивными мячами.	Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на	Р.:самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их П.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	25-30.11.2019

	скакалку		скакалке.	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания;	К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях	02-07.12.2019
25(8)	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Гимнастическаяполоса препятствий	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.	02-07.12.2019
Гандбол (7 часов).						
26(9)	Овладение техникой пере-движений, остановок, пово-ротов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		**<u>Регулятивные УУД:</u>** • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. • Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.	02-07.12.2019
27(10)	Овладение техникой пере-движений, остановок, пово-ротов и стоек	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			09-14.12.2019
28(11)	Овладение техникой пере-движений, остановок, пово-ротов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			09-14.12.2019
29(12)	Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			09-14.12.2019
30(13)	Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			16-21.12.2019

		без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		**Познавательные УУД:** • Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. • Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)	
31(14)	Овладение техникой брос-ков мяча	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			16-21.12.2019
32(15)	Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности			23-28.12.2019
III Четверть. Лыжная подготовка (15 часов).						
33(1)	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Правильно 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.	09-11.01.2020
34(2)	Повторить попеременный и одновременно двухшажный ход.	Совершенствовать технику безшажного одновременного хода и попеременных ходов.	Выполнять попеременно и одновременно двухшажный 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.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	13-18.01.2020

35(3)	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	Одновременно безшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	Выполнять попеременно и одновременно двухшажный ход, и одновременно безшажный ход.	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.	13-18.01.2020
36(4)	Техника одновременно бесшажного хода.	Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения	Качественно выполнять одновременный бесшажный 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.	13-18.01.2020
37(5)	Преодоление препятствий произвольным способом	Подъем елочкой на склоне 45˚ Техника спусков. Дистанция 2 км.	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.	20-25.01.2020
38(6)	Прохождение дистанции до 3 км	Подъем елочкой на склоне 45˚ Техника спусков. Дистанция 2 км. Как преодолеть дистанцию 2 км.	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.	20-25.01.2020
39(7)	Лыжные гонки на 1 км	Подъем елочкой на склоне 45˚ Торможение плугом при спусках.	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.	20-25.01.2020
40(8)	Подвижные игры на лыжах	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	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.	27.01-01.02.2020
41(9)	Встречная эстафета без палок	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	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	27.01-01.02.2020

					передвижения на лыжах.	
42(10)	Круговая эстафета до 150 м	Техника торможения плугом, спуски.Круговая эстафета до 150 м	Выполнять технику торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	27.01-01.02.2020
43(11)	Преодоление препятствий произвольным способом	Преодоление препятствий произвольным способом. Техника лыжных ходов.	Выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	03-08.02.2020
44(12)	Прохождение дистанции до 3 км	Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции до 3 км	Выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	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.	03-08.02.2020
45(13)	Лыжные гонки на 1 км	Прохождение дистанции. Д – 1км. М – 2км.	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.	03-08.02.2020
46(14)	Тестирование нормативов ГТО по лыжной подготовке.	Тестирование нормативов ГТО по лыжной подготовке.	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.	10-15.02.2020
47(15)	Подвижные игры на лыжах	Подвижные игры на лыжах Совершенствование поворота плугом вправо, влево при спусках с горки.	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.	10-15.02.2020

Волейбол (3 часов).						
48(16)	. ТБ по разделу волейбол	ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста	Правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. 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.	10-15.02.2020
49(17)	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой.	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Правильно выполнять стойку волейболиста. 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.	17-22.02.2020
50(18)	КУ – техники набрасывания мяча над собой. КУ – техника приема и передачи мяча в парах. КУ - подъем корпуса из положения лежа. Учебная игра	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Качественно выполнять технику набрасывания мяча над собой.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	24-29.02.2020
Плавание (1 часов).						
51(19)	Плавание. Положение тела. Плавание. Дыхание Плавание. Движения ногами	Подводящие упражнения, лежание и скольжение. Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. (на суше)				09-14.03.2020
IV Четверть. Самбо (2 часов).						
52(1)	Освоение группировки.	Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.		**Метапредметные.** **<u>Регулятивные УУД:</u>** • владение умением	01-04.04.2020

53(2)	Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину	перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью)	Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.		осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. • Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. • В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. **<u>Познавательные УУД:</u>** • Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. • Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая	01-04.04.2020

					основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания). • Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. • Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. **<u>Коммуникативные УУД:</u>** • Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)	
Лёгкая атлетика (9 часов).						
54(3)	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	ОРУ в движении. СУ. Прыжок в длину. Эстафета. Прыжковые упражнения.	Выполнять разбег в прыжках в длину и в 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.	20-25.04.2020
55(4)	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	ОРУ в движении. СУ. Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Выполнение метание мяча и бег 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.	20-25.04.2020
56(5)	Бег 1500 м.	ОРУ в движении. СУ.	Выполнять	Описывать технику	Р.: включать беговые упражнения в	27.04-02.05.2020

	Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.	передачу эстафетной палочки. Бег на выносливость.	передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	
57(6)	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	ОРУ в движении. СУ. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка	Выполнять встречную эстафету 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.	27.04-02.05.2020
58(7)	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости.	ОРУ в движении. СУ. Метание мяча. Бег на выносливость до 8 мин.	Осуществлять метание мяча и бег 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	27.04-02.05.2020
59(8)	Тестирование нормативов ГТО по лёгкой атлетике, силовым упражнениям..	ОРУ в движении. Тестирование нормативов ГТО по лёгкой атлетике, силовым упражнениям..	ВыполнятьТестирование нормативов ГТО	Описывать технику Тестирование нормативов ГТО	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.	04-09.05.2020
60(10)	Тестирование нормативов ГТО по основам знаний, лёгкой атлетике, гибкости.	ОРУ в движении. Тестирование нормативов ГТО по основам знаний, лёгкой атлетике, гибкости.	Выполнять.нормативы ГТО	Описывать технику нормативов ГТО	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.	04-09.05.2020
61(11)	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.	Правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения	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.	04-09.05.2020
62(12)	Длительный бег Развитие	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с	Распределять силы при длительном	Способы выполнения разных беговых	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической	11-16.05.2020

	выносливости. Развитие силовой выносливости. Подведение итогов.	изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	беге на дистанции	упражнений	культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
Футбол (8 часов).						
63(13)	Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами и спиной вперед.	Выполнение упражнений по технике.		**Метапредметные.** **<u>Регулятивные УУД:</u>** • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. • Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. • В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки **<u>Познавательные УУД:</u>** • Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. • Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. **<u>Коммуникативные УУД:</u>** • Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели,	11-16.05.2020
64(14)	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника	Совершенствование техники.			11-16.05.2020
65(15)	Овладение техникой ударов по воротам.	Удары по воротам указанными способами на точность.	Совершенствование техники.			18-23.05.2020
66(16)	Закрепление техники владения мячом.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, удар.	Моделируют технику освоенных игровых действий.			18-23.05.2020
67(17)	Освоение тактики игры	Позиционное нападение.	Моделируют технику освоенных игровых действий.			18-23.05.2020
68(18)	Закрепление техники пере-мещений, владения мячом и развитие координацион-ных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности			25-30.05.2020
69	Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности			25-30.05.2020
70	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся			25-30.05.2020

	способностей		уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха		распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)	
	Всего: 70 часов					

Календарно-тематическое планирование 9 класс.

№			Планируемые результаты	Тип	Дата

уро ка	Тема урока.	Содержание урока.	Предметные	Личностные	Метапредметные УУД **- регулятивные** **- познавательные** **- коммуникативные**	урока	проведения
I Четверть. Легкая атлетика (12 часов)							
1	Инструктаж ПТБ на уроках по легкой атлетике Низкий старт	Низкий старт *(до30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием **П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми**;** **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни			Вводный	02-07.09.2019
2	Низкий старт	Низкий старт *(до30 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием **П.**Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни			Совершенствование	02-07.09.2019
3	Развитие выносливости	Бег кроссовый до 15мин.ОРУ	Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции. Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут **П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни			Комплексный	02-07.09.2019

4	Развитие скоростных способностей	Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием **П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми**;** **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Учетный	09-14.09.2019
5	Метание мяча	Метание мяча на дальность с места и с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча **П**. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. **К.** Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. **Р .**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Комплексный	09-14.09.2019
6	Метание мяча	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча **П**. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. **К.** Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. **Р .**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Комплексный	09-14.09.2019

7	Развитие выносливости	Бег *(2000 м.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут **П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Комплексный	16-21.09.2019
8	Скоростная выносливость	Бег *(500 м.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь выполнять технику бега в быстром темпе, правила финиширования. **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Комплексный	16-21.09.2019
9	Кроссовый бег	Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием **П.**Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Совершенствование	16-21.09.2019
10	Равномерный бег	Бег *(1000 м – м. и д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут **П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Комплексный	23-28.09.2019

11	Прыжковые упражнения	многоскоки; на одной, двух ногах. ОРУ. Специально беговые упражнения 30 м.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. **П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Комплексный	23-28.09.2019
12	Равномерный гладкий бег	Бег *(2000 м – м. и д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут **П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Совершенствование	23-28.09.2019
Баскетбол (3 часов).					
13	Баскетбол. Стойки и передвижения повороты .остановки	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре **П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми**;** **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Изучение нового материала	30.09.-05.10.2019 30.09.-05.10.2019
14	Ловля и передача мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку	Комплексный	30.09.-05.10.2019 07-12.10.2019

			физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
15	Ведение мяча	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции и прыжковых упражнениях. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Комплексный	07-12.10.2019 07-12.10.2019
Футбол (2 часа).					
16	Футбол.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, ударов.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Освоение ударов по мячу и остановок мяча Овладение техникой ударов по воротам	Играть в футбол. выполнять правильно технические действия Показать игру в футбол, выполнять правильно технические действия	Изучение нового материала	21-26.10.2019
17	Футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, ударов.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Освоение ударов по мячу и остановок мяча Овладение техникой ударов по воротам	Играть в футбол. выполнять правильно технические действия Показать игру в футбол, выполнять правильно технические действия	Комплексный	21-26.10.2019
II Четверть. Гимнастика (9 часов).					

18(1)	Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте.Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями **П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Комплексный	05-09.11.2019
19(2)	Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями **П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Совершенствование	11-16.11.2019
20(3)	Развитие силовых способностей	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы. Сгибание и разгибание рук в упоре. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90˚.	Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями **П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Совершенствование	18-23.11.2019
21(4)	Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями **П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Совершенствование	18-23.11.2019

22 (5)	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. зад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями **П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Комплексный	25-30.11.2019
23 (6)	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. зад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями **П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Комплексный	25-30.11.2019
24 (7)	Акробатические упражнения	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями **П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Изучение нового материала	25-30.11.2019
25 (8)	Акробатические упражнения	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями **П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Комплексный	02-07.12.2019

26 (9)	Акробатические упражнения	Акробатическая комбинация из 5-7 элементов. Прыжки со скакалкой	Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями **П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Совершенствование	02-07.12.2019
Гандбол (8 ч)					
27 (10)	Овладение техникой пере-движений, остановок, пово-ротов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд.	**Планируемые результаты освоения раздела.** **Предметные:** • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре **Метапредметные.** **<u>Регулятивные УУД:</u>** • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. • Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. **<u>Познавательные УУД:</u>** • Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. • Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.	Совершенс твование	02-07.12.2019
28 (11)	Овладение техникой пере-движений, остановок, пово-ротов и стоек	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.		Совершен ствование	09-14.12.2019
29 (12)	Овладение техникой пере-движений, остановок, пово-ротов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).		Совершен ствование	09-14.12.2019
30 (13)	Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).		Совершен ствование	09-14.12.2019
31 (14)	Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой		Совершенствован ие	16-21.12.2019
32 (15)	Овладение техникой брос-ков мяча	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.		Совер шенст вован ие	16-21.12.2019

33 (16)	Освоение индивидуальной техники зашиты	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска	**<u>Коммуникативные УУД:</u>** **Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)**	Совершенствование	16-21.12.2019
34 (17)	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		Совершенствование	23-28.12.2019
III Четверть			**Лыжная подготовка (9 ч)**		
35(1)	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	Требование к одежде и обуви занимающихся лыжами. Подбор лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий лыжные шаги. Постановка ноги. Прохождение дистанции до 2 км.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. **Р:***прогнозирование* предвидеть уровень усвоения знании, его временных характеристик. **П:** *информационные* –анализ информации. **К:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности *Самоопределение* –самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Вводный	09-11.01.2020
36(2)	Техника попеременных лыжных ходов	Учебный круг: попеременный двух- шажный, четырех шажный ход (согласованность движения рук и ног).	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. **Р:***прогнозирование* предвидеть уровень усвоения знании, его временных характеристик. **П:** *информационные* –анализ информации. **К:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности *Самоопределение* –самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Совершенствование	13-18.01.2020
37(3)	Техника преодоления препятствий	Преодоление впадины на склоне во время спуска. Торможение плугом, упором, Эстафеты	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. **Р:** *планирование* -ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план действия. **П:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. **К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии *Самоопределение* = внутренняяпозиция школьникана основеположительногоотношения к школе	Комплексный	13-18.01.2020

38(4)	Техника лыжных ходов	Учебный круг: одновременные и попеременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. **Р:** *планирование* применять установленные правила в планировании способа решений **П:** *общеучебные* осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог *Самоопределение* –самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Комплексный	13-18.01.2020
39(5)	Техника лыжных шагов (спуск с горы)	Спуски с горы с изменением стоек, торможение плугом. Игра: «С горы в ворота»	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. **Р:** *планирование* применять установленные правила в планировании способа решений **П:** *общеучебные* осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог *Самоопределение* –самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Комплексный	20-25.01.2020
40(6)	Техника свободного лыжного хода	Одновременный двух шажный коньковый лыжный ход на равнине и пологий подъем	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. **Р:** *планирование* применять установленные правила в планировании способа решений **П:** *общеучебные* осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **К:** *планирование учебногосотрудничества* – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог *Самоопределение* –самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Обучение	20-25.01.2020
41(7)	Дистанция 3 км	Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. **Р:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. **П:** *общеучебные* –выбирать наиболее эффективные способырешения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии ссодержанием учебных предметов. **К:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы,обращаться за помощью *Самоопределение* – установка на здоровый образ жизни	Комплексный	20-25.01.2020
42(8)	Прохождение дистанции изученными лыжными хо-дами	Прохождение дистанции одновременным, попеременным, коньковым ходами до 5 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. **Р:** *коррекция* – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. **П:** *общеучебные* - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. **К:** *управление коммуникацией* – оценивать собственное поведение и поведение окружающих *Самоопределение* – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам	Совершенствование	27.01-01.02.2020

43 (9)	Прохождение дистанции 5 км	Прохождение дистанции 5 км без учета времени		Совершенствование	03-08.02.2020
Волейбол (8 ч)					
44 (10)	Освоение техники приема и передач мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	**Планируемые результаты освоения раздела.** **Предметные:** • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре **Метапредметные.** **<u>Регулятивные УУД:</u>** • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. • Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. **<u>Познавательные УУД:</u>** • Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. • Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. **<u>Коммуникативные УУД:</u>** **Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)**	Обучение	10-15.02.2020
45 (11)	Освоение техники приема и передач мяча.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.		Комплексный	17-22.02.2020
46 (12)	Освоение техники приема и передач мяча.	Передача мяча над собой.		Совершенствование	17-22.02.2020
47 (13)	Освоение техники приема и передач мяча.	Передача мяч в парах через сетку.		Совершенствование	17-22.02.2020
48 (14)	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.		Совершенствование	24-29.02.2020
49 (15)	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.		Совершенствование	24-29.02.2020
50 (16)	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра на укороченной площадке.		Совершенствование	24-29.02.2020
51 (17)	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением, изменением направления движения из различных исходных		Совершенствование	02-07.03.2020
Плавание (2ч)					

52 (18)	Плавание. Положение тела.	Подводящие упражнения, лежание и скольжение. Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. (на суше)		Обучение	09-14.03.2020
53 (19)	Плавание. Общее согласование движений рук и ног.	Подводящие упражнения, лежание и скольжение. Общее согласование движений рук и ног. (на суше)		Обучение	16-21.03.2020
IV Четверть			**Самбо (2 ч)**		
54 (1)	Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину	перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью)	Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.	Совершенствование	01-04.04.2020
55 (2)	Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину	конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью) самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховкина бок перекатом из полуприседа (с помощью).	Обладать сосредодоченностью, терпением, выдержкой и вниманием.	Совершенствование	06.11.04.2020
			Футбол (5ч)		
56(3)	Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами и спиной вперед.	**Планируемые результаты освоения раздела.** **Предметные:** • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре **Метапредметные.** **<u>Регулятивные УУД:</u>** • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;	Совершенствование	20-25.04.2020
57(4)	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника		Совершенствование	20-25.04.2020
55 (5)	Овладение техникой ударов по воротам.	Удары по воротам указанными способами на точность.		Совершенствование	27.04-02.05.2020

56 (6)	Закрепление техники владения мячом.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, удар.	• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. • Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. • В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки **<u>Познавательные УУД:</u>** • Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. • Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. **<u>Коммуникативные УУД:</u>** • Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)	Совершенс твование	27.04-02.05.2020
57 (7)	Освоение тактики игры	Позиционное нападение.		Совершенствование	27.04-02.05.2020
Легкая атлетика (11 ч)					
58 (8)	Кроссовая подготовка	Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием **П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.	Совершенствование	11-16.05.2020
59 (9)	Метание мяча на дальность.	Специальные беговые упражнения, Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча **П**. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Совершенств ование	11-16.05.2020

			К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
60 (10)	Метание мяча на дальность.	Специальные беговые упражнения, Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча **П**. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений **К.** формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Совершенствование	11-16.05.2020
61 (11)	Развитие выносливости.	Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках 200- 400-600-200-100 метров	Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут **П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Совершенствование	18-23.05.2020
62 (12)	Развитие скоростно-силовых качеств	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с/м на результат; Разнообразные прыжки и многоскоки.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча **П**. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений **К.** формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Совершенствование	18-23.05.2020

63 (13)	Низкий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3 х30 – 60 метров.	Знать и уметь выполнять технику выполнения низкого старта. **П.**Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Совершенствование	18-23.05.2020
64 (14)	Развитие скоростных способностей.	Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта 60 м на результат	Уметьбегать длинные дистанции правильно распределяя силы по дистанции. **П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Совершенствование	25-30.05.2020
65 (15)	Развитие скоростной выносливости.	Бег с повышенной скоростью 500м.	Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Совершенствование	25-30.05.2020
66 (16)	Равномерный бег	Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Совершенствование	25-30.05.2020

67 (17)	Равномерный бег	Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Совершенствование	25-30.05.2020
68 (18)	Равномерный бег	Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут **П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Совершенствование	25-30.05.2020
				Итого:	**68 часов**

В школьную программу включена подготовка к выполнению нормативов ГТО

3 ступень - Нормы ГТО для школьников 11-12 лет

3 - бронзовый значок 4 - серебряный значок 5 - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30

3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

4 ступень - Нормы ГТО для школьников 13-15 лет

3 - бронзовый значок 4 - серебряный значок 5 - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет	
		Мальчики	Девочки

		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны							

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ

№ урока	Тема	Кол-во часов
Тема, кол-во часов на тему		
I	**Знания о физической культуре**	
1	*История физической культуры*	В процессе урока
2	*Физическая культура (основные понятия)*	В процессе урока
3	*Физическая культура человека*	В процессе урока
II	**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**	В процессе урока и самостоятельных занятий
III	**Физическое совершенствование**	
1	*Физкультурно-оздоровительная деятельность*	В режиме учебного дня и учебной недели
2	*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*	В режиме учебного дня и учебной недели
2.1	Гимнастика	**14ч**
2.2	Легкая атлетика	**21ч**
2.3	Спортивные игры:	**40ч**
2.3.1	Гандбол	10
2.3.2	Баскетбол	10
2.3.3	Волейбол	10
2.3.4	Футбол	10
2.4	Самбо	**10ч**
2.5	Плавание	**5ч**
2.6	Лыжная подготовка	**15ч**

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Выпускник научиться:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производиться на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические	Контрольные упражнения	Возр	Уровень

			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11 12 13 14 15	6,4 и выше 6,4 6,1 5,8 5,5	6,1-5,5 5,8-5,4 5,6-5,2 5,5-5,1 5,3-4,9	5,0 ниже 4,9 4,8 4,7 4,5	6,7 выше 6,5 6,2 6,1 6,1	6,3-5,8 6,2-5,6 6,0-5,4 5,9-5,4 5,8-5,3	5,3 ниже 5,1 5,1 4,9 4,9
Координаонные	Челночный бег 3х10, с	11 12 13 14 15	10,0 и более 9,5 9,3 9,1 9,6	9,4-8,8 9,0-8,6 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,2выш е 10,0 10,0 10,2 9,7	9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0 9,5-9,0 9,3-8,8	8,9 ниже 8,8 8,7 8,6 8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	141 и ниже 146 150 160 163	154-173 158-178 167-190 180-195 183-205	186 и выше 191 ивыше 205 210 220	123 ниже 135 138 139 143	138-159 149-168 151-170 154-177 158-179	174 выше 182 183 192 194

Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее 950 1000 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 выше 1350 1400 1450 1500	700 ниже 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 выше 1150 1200 1250 1300
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11 12 13 14 15	-5 и ниже -3 -6 -4 -4	1-8 3-8 1-7 1-7 3-10	10 и выше 10 9 11 12	-2 ниже 1 0 -2 -1	4-10 8-11 6-12 5-13 7-14	15 выше 16 18 20 20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) На низкой перекладине (дев)	11 12 13 14 15	0 0 0 0 1	2-5 2-6 3-6 4-7 5-8	6 и выше 7 8 9 10	4 и ниже 4 5 5 5	10 – 14 11 – 15 12 – 15 13 – 15 12 – 13	19 и выше 20 19 17 16