

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ "Школа № 9/31"

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Щипанова Е.В.

**Приказ «№ 161»
от «10.06.2024» г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4621936)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Рязань 2024

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год)
- с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2012 год и на основе:
- Федерального закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования Приказа Минобрнауки РФ №373 от 6 октября 2009 года « Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта общего начального образования.
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012.г
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Учебный план муниципального общеобразовательного учреждения МБОУ школы № 9/31 на 2024-2025 учебный год;
- Годовой календарный график муниципального общеобразовательного учреждения МБОУ школы № 9/31 на 2024-2025 учебный год.

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

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

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

Задачи физического воспитания:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

II. Общая характеристика предмета, курса.

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

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

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

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

III. Описание места учебного предмета в учебном плане.

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

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Личностные результаты

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

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать

до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

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

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

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

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

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

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

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

• **Метапредметные результаты**

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

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

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

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

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

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

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

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора

профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- » способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

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

В области физической культуры:

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

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

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

VI. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

Примерное распределение программного материала

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

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

VII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

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

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

| | | | |
|---|---|---|-------------------------------|
| 7. | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | д | В составе библиотечного фонда |
| Демонстрационные учебные пособия | | | |
| 1. | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | д | |
| 2. | Плакаты методические | д | |
| Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | | |
| 1. | Козел гимнастический | Д | |
| 2. | Фишки | П | |
| 3. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м) | Д | |
| 4. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П | |
| 5. | Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные | П | |
| 6. | Палка гимнастическая | П | |
| 7. | Скакалка детская | К | |
| 8. | Мат гимнастический | П | |
| 9. | Гимнастический подкидной мостик | Д | |
| 10. | Кегли | К | |
| 11. | Обруч пластиковый детский | Д | |
| 12. | Щит баскетбольный тренировочный | Д | |
| 13. | Сетка для переноски и хранения мячей | П | |
| 14. | Планка для прыжков в высоту | д | |
| 15. | Стойка для прыжков в высоту | д | |
| 16. | Рулетка измерительная (10 м,) | д | |

Д –демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К –полный комплект (для каждого ученика);

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

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

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

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

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

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

4. Уровень физической подготовленности учащихся

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

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

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

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

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

5 класс

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

6 - класс.

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

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

7 - класс.

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

8 - класс

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

9- класс

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

Литература для учителей физической культуры

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

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

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

Список электронных ресурсов полезных учителям физической культуры

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

САЙТЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

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

Архив учебных программ и презентаций

Профессиональное сообщество педагогов "Методисты".

Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"

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

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

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

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

Полезные сайты для учителя физической культуры

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПОРТАЛЫ И САЙТЫ

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

ЛИЧНЫЕ САЙТЫ И БЛОГИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СОДЕРЖАЩИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

| | |
|---|---|
| http://www.prosv.ru | Сайт издательства «Просвещение». |
| http://metodsovet.su | На сайте размещены разработки уроков, внеклассных мероприятий, презентации, программы по физической культуре |
| https://sites.google.com/site/fizra419/ | <i>Сайт Белкина Андрея Евгеньевича, учителя физической культуры. Здесь размещены материалы для учеников лицея, их родителей и учителей физкультуры.</i> |
| http://www.sportreferats.narod.ru/ | Рефераты на спортивную тематику. |
| http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ | Физическая культура студента. Электронный учебник. |

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

СЕТЬ ТВОРЧЕСКИХ УЧИТЕЛЕЙ

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

МЕТОДЫ РАЗРАБОТКИ ШКОЛЬНЫХ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

| | |
|--|---|
| | открытые уроки, видео уроки, описание упражнений, видео упражнений для секции по волейболу, футболу, баскетболу, и многое другое. |
|--|---|

ФОРУМЫ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

Видеофильмы

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

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

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

| | | | | | | |
|-------------------------------|----------|---|---|---|---|---|
| | | | | | отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | |
| 7 | Метание | 1 | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью | Овладеть техникой метания. |
| 8 | Метание | 1 | Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью | Овладеть техникой метания. |
| <i>Спортивные игры</i> | | | | | | |
| 9 | Волейбол | 1 | Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |
| | | | | | Р.: уважительно относиться к партнеру. | Описывать |

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

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

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

II Четверть

Гимнастика

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

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

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

| | | | | | | |
|----|-------------------------------|---|--|--|---|-------------------------------------|
| 27 | Опорный прыжок | 1 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию | Освоение ОРУ |
| 28 | Опорный прыжок | 1 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | Осваивать технику прыжка |
| 29 | Развитие силовых способностей | 1 | ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | Оценивать свои силовые способности. |
| 30 | | | | | | |

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

| | | | | | | |
|--|-----------------------------|---|--|-------------------------------|--|--------------|
| | координационные способности | 1 | Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | техники выполнения упражнений | информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию | Освоение ОРУ |
|--|-----------------------------|---|--|-------------------------------|--|--------------|

III Четверть

Лыжная подготовка

| | | | | | | |
|----|--------------------------------|---|--|--|---|---|
| 33 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км | Фронтальный опрос | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 34 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Описывать технику передвижения на лыжах. |
| 35 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1 км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. |
| | | | | | Р.: применять правила подбора | |

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

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

| | | | | | | |
|------------------------|--------------------------------|---|--|--|--|--|
| | | | | | передвижения на лыжах. | |
| 44 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «пугом». Дистанция – 1.5км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 45 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Торможение «пугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. |
| 46 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Торможение «пугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. |
| Спортивные игры | | | | | | |
| 47 | | | Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего | Уметь демонстрировать | Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. | Организовывать совместные занятия |

| | | | | | | |
|-------|----------|---|---|--|---|---|
| | Волейбол | 1 | плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. | технику приема и передачи мяча | К.: соблюдать правила безопасности. | волейболом со сверстниками. |
| 48 | Волейбол | 2 | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Осуществлять судейство игры. |
| 49-50 | Волейбол | 2 | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. |
| 51 | Волейбол | 2 | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |
| 52 | Волейбол | 2 | Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной | Уметь демонстрировать технику приема и | Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---------------|--|---------------|
| | | | выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | передачи мяча | | сверстниками. |
|--|--|--|---|---------------|--|---------------|

IV Четверть

Спортивные игры

| | | | | | | |
|----|-----------|---|---|---|--|--|
| 53 | Баскетбол | 1 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Описывать технику игровых приемов. |
| 54 | Баскетбол | 1 | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 55 | Баскетбол | 1 | ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. | Корректировка техники ведения мяча. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 56 | Баскетбол | 1 | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или | Корректировка техники ведения | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. | Организовывать совместные занятия |

| | | | | | | |
|------------------------|-----------|---|--|--|--|---|
| | | | двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. | мяча. | К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | баскетболом со сверстниками. |
| 57 | Баскетбол | 1 | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.» | Уметь применять в игре защитные действия | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 58 | Баскетбол | 1 | Специальные беговые упражнения Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . Игра «Стритбол.» | Уметь применять в игре защитные действия | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |
| 59 | Баскетбол | 1 | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол.» | Уметь владеть мячом в игре баскетбол | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |
| 60 | Баскетбол | 1 | ОРУ в движении.Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.Игра «Стритбол.» | Уметь владеть мячом в игре баскетбол | Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. |
| Легкая атлетика | | | | | | |

| | | | | | | |
|----|------------------|---|--|---|--|---|
| 61 | Спринтерский бег | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений . |
| 62 | Спринтерский бег | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. |
| 63 | Спринтерский бег | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их самостоятельно. |
| 64 | Спринтерский бег | 1 | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. |
| | | | | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. | |

| | | | | | | |
|----|---------|---|--|---|---|---|
| 65 | Метание | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |
| 66 | Метание | 1 | Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать технику в целом | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |
| 67 | Прыжки | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |
| 68 | Прыжки | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику в целом | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. |

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

| № уро ка | Дата | Тема урока. | Решаемые задачи урока. | Планируемые результаты | | | |
|------------------------|------|--|---|---|---|--|---|
| | | | | Понятия | Предметные результаты | Личностные результаты | Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные |
| 1 | | Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по охране труда. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма | Соблюдение техники безопасности на уроках легкой атлетики | Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| Легкая атлетика | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|--|---|
| 2 | | Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Повторение ранее пройденных створеовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с). | Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона | Описывать технику стартового разгона. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений |
| 3 | | Высокий старт Финальное усилие. Эстафеты. | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки. | Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге с высокого старта | Знать технику выполнения высокого старта | Описывать технику бега с высокого старта | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. | Как правильно выполнять специальные беговые упражнения | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Уметь объяснить способы развития скоростных способностей | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности. |
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. | Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). | Как развиваются физические качества быстрота и сила | Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения | Описывать технику прыжковых упражнений | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |

Гимнастика с основами акробатики

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 9 | 1 | Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении | Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в | Вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической | Упражнения с длинной и короткой скакалкой | Описывать технику упражнений прикладной | Р.: Самостоятельнопроводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега П.: Выявлять характерные ошибки в |
|---|---|---|---|---|---|---|--|

| | | | | | | | |
|-------|-----|--|---|--|--|--|---|
| | | гимнастических и акробатических упражнений | колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. | стенке вис прогнувшись и согнувшись подтягивание в висе, поднимание ног в висе. | | направленности. | технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |
| 10 | 2 | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2. | Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах. | Кувырок назад; кувырок вперед; перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из основных элементов акробатики. | Уметь составлять небольшие акробатические композиции. | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка. |
| 11-12 | 3-4 | Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений. | Строевые упражнения. Построения и перестроения Сочетание движений руками с ходьбой на месте. Связка из акробатических элементов. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Подвижная игра. | Описывать технику упражнений с предметами. | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике; | Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку | Р.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений П.: Описывать технику упражнений с предметами. К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |
| 13 | 5 | Развитие гибкости Совершенствование упражнений в висах и упорах | Упражнение с утяжелением Упражнения с обручами, большим мячом, скакалками. | Разучить технику работы с мячом, обручем. | Уметь составлять простые связки О.Р.У. в парах. | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. | Р.: Составлять индивидуальные комплексы по развитию гибкости. П.: Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату. К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях |
| 14 | 6 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Развитие скоростно-силовых | Упражнения в висе и упорах. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Ходьба с различной амплитудой движений. | Техника выполнения кувырков вперед и назад | Выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать | Осваивать технику акробатических упражнений | Р.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать технику упражнений с предметами. К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении |

| | | | | | | | |
|-------|-----|--|--|---|---|--|---|
| | | способностей. | | | признаки технического исполнения. | | акробатических упражнений |
| 15-16 | 7-8 | Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку | Прыжки через короткую скакалку. Совершенствовать двигательные умения в играх-эстафетах с гимнастической скакалкой и набивными мячами. | Проявлять качества ловкости и координации при выполнении прыжков через скакалку | Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания; | Р.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их П.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях |

Баскетбол

| | | | | | | | |
|-------|--|---|---|--|--|--|--|
| 17-18 | | Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча. | Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке | развитие физических качеств на уроках баскетбола | Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. |
| 19-20 | | | | | | | |
| 21-22 | | | | | | | |
| 23 | | Вырывание и выбивание мяча. | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра | Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом | Знать физические качества и принципы их развития | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр | Р.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр |
| 24 | | Нападение быстрым прорывом. | Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – | Как осваивать двигательные | Научиться выполнять | Соблюдение правила техники | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических |

| | | | | | | | |
|-----------------|--|--|---|---|--|---|--|
| | | Взаимодействие двух игроков | обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | действия, составляющие содержание спортивных игр | ведение мяча с разной скоростью | безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча. | качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками. |
| Волейбол | | | | | | | |
| 25 | | ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. | Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста. | Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста. | Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов баскетболиста. К.: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 26 | | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху. | Стойка волейболиста. Прием. Передача. | Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |
| 27 | | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание | Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике | Осуществлять судейство игры Научиться правильно, выполнять | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|---|---|
| | | Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | рук в упоре лежа. | упоре лежа. | приема и передачи мяча сверху. | сгибание разгибание рук в упоре лежа. | возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.. |
| 28 | | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | Осуществлять судейство игры Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.. |
| 29 | | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. | Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи. | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. |
| 30 | | КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. | Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу. | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. |
| 31 | | КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра. | Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол. | Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола. | Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|---|
| | | | | | волейбола и игре в волейбол. | | |
| 32 | | Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра. | Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол. | СПУ волейболиста. Двигательные качества. | Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности. |

Лыжная подготовка

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|--|--|
| 33 | | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. | Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный двухшажный ход.. | Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника | Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы и инвентаря к уроку. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к учебе. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 34 | | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. | Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов. | Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов. | Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу. | Описывать технику передвижения на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 35 | | Техника одновременного двухшажного хода на оценку. | Бесшажный одновременный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км. | Как выполнять технику одновременного двухшажного хода Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км. | Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |

| | | | | | | | |
|-------|--|--|---|---|--|--|--|
| 36 | | Техника бесшажного одновременного хода . | Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения | Как правильно выполнить на оценку технику бесшажного одновременного хода . | Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход . | Описывать технику передвижения на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности. |
| 37-38 | | Преодоление препятствий произвольным способом | Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км. | Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км. | Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 39 | | Прохождение дистанции до 3 км | Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км. Как преодолеть дистанцию 2 км. | Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. | Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах. | Описывать технику передвижения на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности. |
| 40 | | Лыжные гонки на 1 км | Подъем елочкой на склоне 45° Торможение плугом при спусках. | Как правильно выполнять торможение плугом. | Научиться выполнять торможение плугом. | Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 41-42 | | Подвижные игры на лыжах | Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км. | Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км. | Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 43 | | Встречная эстафета | Торможение плугом, подъем | Как выполнить на | Научиться | Осваивать | Р.: использовать передвижение на лыжах |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|--|--|
| | | без палок | елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км. | оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км. | выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах. | технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 44 | | Круговая эстафета до 150 м | Техника торможения плугом, спуск. | Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней стойке. | Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 45 | | Преодоление препятствий произвольным способом | Техника лыжных ходов. | Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км. | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | Описывать технику передвижения на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 46 | | Прохождение дистанции до 3 км | Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км. | Техника лыжных ходов. | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 47 | | Подвижные игры на лыжах | Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. | Поворот плугом. | Научиться выполнять поворот плугом. | Описывать технику передвижения на лыжах. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники |

| | | | | | | | |
|----|--|-------------------------------------|---|-----------------|-------------------------------------|---|---|
| | | | | | | | передвижения на лыжах. |
| 48 | | Встречная эстафета без палок | Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки . | Поворот плугом. | Научиться выполнять поворот плугом. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> |

Спортивные игры. Волейбол

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|---|---|
| 49 | | ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. | Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста. | Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста. | Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.</p> <p>П.: моделировать технику действий и приемов баскетболиста.</p> <p>К.: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> |
| 50 | | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху. | Стойка волейболиста. Прием. Передача. | Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | <p>Р.: уважительно относиться к партнеру.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.</p> |
| 51 | | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи | Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание | Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и | Осуществлять судейство игры Научиться правильно, | <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий,</p> |

| | | | | | | | |
|-----------|--|--|---|--|--|--|---|
| | | мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | рук в упоре лежа. | упоре лежа. | передачи мяча сверху. | выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа. | возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.. |
| 52 | | КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. | Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу. | Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу. Научиться правильно, выполнять технические действия в волейболе. | Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |
| 53 | | КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. | Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу. | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче. | Организовыват ь совместные занятия волейболом со сверстниками. | Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. |
| 54 | | Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. | Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа. | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения лежа. | Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. | Осуществлять судейство игры. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |
| 55- 56 | | КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра. | Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол. | Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола. | Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться | Организовыват ь совместные занятия волейболом со сверстниками. | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | техническим действиям волейбола и игре в волейбол. | | |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 57 | | ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения. | Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки | Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием. | Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений . | <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.</p> |
| 58 | | Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Развитие физических качеств на уроках легкой атлетики | Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения | Уметь объяснить способы развития скоростных способностей | <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p> |
| 59 | | Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение – метание теннисного мяча. | Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. | Как правильно выполнить на оценку метание теннисного мяча Старт. Метание. | Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча. | <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p> |
| 60 | | Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. | Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость. | Разгон. Выносливость. Бег. | Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять | <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p> |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|---|---|
| | | | | | | характерные ошибки в процессе освоения. | |
| 61 | | Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега. | Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 62 | | Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин. | Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость. | Прыжок в длину. Выносливость. Бег. | Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности. |
| 63 | | КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой. | Прыжок в длину. Эстафета. Прыжковые упражнения. | Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег. | Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности. |
| 64 | | Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин. | Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость. | Метание мяча. Бег на выносливость. Уметь выбрать правильный темп бега | Научиться метанию мяча и бегу на развитие выносливости. | Описывать технику метания мяча разными способами. | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. |
| 65 | | Встречная эстафета с | Эстафетный бег.. | . Как выполнить | Научиться | Описывать | Р.: включать беговые упражнения в |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|---|
| | | палочкой. Кроссовая подготовка. | Кроссовая подготовка | встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции. | встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке. | технику 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. |
| 66 | | КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин. | Метание мяча. Бег на выносливость | Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.. | Научиться метанию мяча и бегу на выносливость. | Описывать технику метания мяча разными способами.. | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в |
| 67 | | Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов. | Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.. | Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Подведение итогов. | Научиться встречной эстафете с палочкой. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 68 | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Как правильно выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения | Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности. |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

68 часа

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

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

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

| Номер Урока | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий |
|-------------|------------------|--------------|--|--|---|
| 1 | Высокий старт | 1 | Высокий старт 30–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Бег 30 м. - КУ | Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью | |
| 2 | Бег с ускорением | 2 | Высокий старт 40–50 м. Бег по дистанции (40–60 м). ОРУ в движении. Эстафеты. Низкий старт. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью | Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,0; «4» – 5,2 ; «3» – 15,6 . Девочки: «5» – 5,3; «4» – 5,6; «3» – 6,0 Подготовительная и специальная мед. группы: |

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|
| | | | | | без учета времени |
| 3 | Низкий старт | 2 | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции до 4 мин. Финиширование. ОРУ. Техника разбега в прыжках в длину. С разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Бег 60 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2. Девочки: «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 10,9 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени |
| 4 | Прыжок в длину с разбега | 1 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Разбег. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч | |
| 5 | Бег 60 м. - КУ | 2 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч. Пробегать 60 метров | Прыжка в длину с разбега Основная группа: Мальчики: 360, 340, 320. Девочки: 340, 320, 300 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени |
| 6 | Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча. | 2 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с 4 - 5 бросковых шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по легкой атлетике | Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч | |
| 7 | Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние | 2 | Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 метров на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | Уметь метать на дальность мяч с места | Метание малого мяча 150 гр. Основная группа: Маль.: 39-31-23 Девочки: 26-19-16 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени |
| 8 | Бег на средние дистанции | 2 | Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. | Уметь пробегать дистанцию 1500 м | Без учета времени |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|
| 9 | Повороты с мячом и без мяча | 2 | Передвижение игрока. Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | |
| 10 | Ведение мяча с изменением направления движения | 2 | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | |
| 11 | Передачи мяча | 1 | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | |
| 12 | Броски мяча по кольцу | 1 | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|
| | | | роль в развитии памяти, внимания и мышления | | |
| 13 | Ведение мяча в движении | 1 | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления |
| 14 | Учебная игра | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | |
| 15 | Учебная игра 3x3, 3x2 | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | |
| 16 | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением |
| 17 | Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам 5x5 | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | |
| 18 | Учебно – | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | Уметь играть в баскетбол по | |

| | | | | | |
|--|---|--|--|---------------------|--|
| | тренировочная игра по упрощенным правилам | | Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | упрощенным правилам | |
|--|---|--|--|---------------------|--|

Гимнастика

| Номер урока | Тема урока | Кол-во | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий |
|-------------|---|--------|--|---|--|
| 19 | Акробатика | 1 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации | |
| 20 | | 1 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации | |
| 21 | | 1 | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема | |
| 22 | Акробатические комбинации | 1 | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации | Техника выполнения акробатических упражнений |
| 23 | Лазание по канату в два приема Лазание по канату Висы. | 2 | Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь лазать по канату в два приема | |

| | | | | | |
|--------|--|---|--|--|--|
| | Строевые упражнения | | | | |
| 2 4 | Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | 2 | Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты Развитие силовых способностей | Уметь лазать по канату в два приема | Лазания по канату на расстояние. Основная группа: 6м.–5м.–3м. Подготовительная и специальная группы без учета |
| 2 5 | Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | 2 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися | |
| 2 6 | Махом назад соскок (мальчики), Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | 2 | Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом назад соскок (мальчики), Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися | |
| 2 7 | Махом назад соскок (мальчики), Махом одной рукой, толчком другой | 2 | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в вися | |

| | | | | | |
|--------|--|---|--|---|---|
| | подъем переворотом (девочки). | | (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | | |
| 2 8 | Висы и упоры.. Подтягивание | 2 | Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания Основная группа: мальчики: 8–6–3; девочки: 19–15–8 Подготовительная и специальная группы без учета |
| 2 9 | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки) | 2 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок | |
| 3 0 | Опорный прыжок | 2 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок | |
| 3 1 | Опорный прыжок | 2 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок | |
| 3 2 | Прыжок наги врозь (козел в ширину, высота 100 -110 см.) | 1 | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения опорного прыжка |

Знать:

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

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

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

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

| Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий |
|-------------|------------------------------|--------------|---|--|--|
| 33 | Скольжение без палок | 2 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | |
| 34 | Одновременный двухшажный ход | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км | Уметь передвигаться на лыжах | Техника попеременного двухшажного хода |
| 35 | Одновременный бесшажный | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | |
| 36 | Эстафетный бег | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. | Уметь передвигаться на лыжах | |
| 37 | Подъем «елочкой». | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км | Уметь передвигаться на лыжах на спусках | |

| | | | | | |
|----|-------------------------------|---|--|---|---|
| 38 | Одновременный одношажный ход | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км | Уметь передвигаться на лыжах на спусках | Техника одновременного одношажного хода |
| 39 | Торможение плугом | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Торможение плугом Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках | |
| 40 | Спуски и подъемы | 2 | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 3 км. со сменой ходов. Повороты на месте. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | |
| 41 | Спуски с уклонов | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Повороты на месте. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | |
| 42 | Повороты на месте. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Повороты на месте. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | |
| 43 | Повороты на месте. | 2 | Проведение комплекса ОРУ. Прохождение дистанции 3,5 км. со сменой ходов в средней скорости. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | |
| 44 | Прохождение дистанции 3,5 км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Контроль прохождения дистанции 1км. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Прохождения дистанции 1км. Основная группа – на время Подготовительная и специальная группы без учета |
| 45 | Лыжные гонки 1 км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | |
| 46 | Спуски с горки | 2 | Техника безопасности при спусках и подъемах. | Уметь передвигаться на | Техника |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | лыжах на спусках, осуществлять подъем | Спуска с уклона под 45 градусов |
| 47 | Спуски с уклонов под 45 градусов | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | | |
| 48 | Прохождение дистанции 2 - 2,5км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | | Прохождения дистанции 2-3км. Основная группа – на время Подготовительная и специальная группы без учета |
| 49 | Стойка и перемещение игрока | 1 | Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | |
| 50 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку |
| 51 | Передача мяча сверху двумя руками | 1 | Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной.. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | |
| 52 | Нижняя прямая подача мяча | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | |
| 53 | Нижняя прямая подача мяча через сетку | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | |

Тематическое планирование на 4 четверть

Знать:

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

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

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

| Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий |
|-------------|--|--------------|---|--|--------------------------------|
| 53 | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | 1 | Прыжок в высоту с 5–5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. | Уметь прыгать в высоту с разбега | |
| 54 | | 1 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 3 минут. | Уметь прыгать в высоту с разбега | |
| 55 | | 1 | Прыжок в высоту с 3–5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила | Уметь прыгать в высоту с разбега | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|
| | | | соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 4 минут. | | |
| 56 | | 1 | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. | Уметь прыгать в высоту с разбега | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Основная группа: мальчики: 125-115-100 девочки: 110-100-90 Подготовительная и специальная группы – техника выполнения |
| 57 | Передача мяча двумя руками после перемещения | 2 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | |
| 58 | Прием мяча снизу двумя руками | 2 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | |
| 59 | Нижняя прямая подача мяча. | 2 | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | |
| 60 | Подача мяча через сетку | 2 | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | Техника подачи мяча |
| 61 | Передача мяча | 2 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| | сверху над собой | | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей. | | |
| 62 | Передача мяча сверху над собой через сетку | 2 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты на быстроту и точность. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | |
| 63 | Бег 60 метров | 1 | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч. | Бег 60 метров: Основная группа: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11,2 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени |
| 64 | Метание теннисного мяча на дальность | 2 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание (малого)теннисного мяча на дальность отскока от стены. Метание теннисного мяча в коридоре 5-6 метров в горизонтальную и вертикальную цель (1x1)с расстояния 8 - 10метров. | Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч. | |
| 65 | Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч. | Метание малого мяча Основная группа: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11,2 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени |
| 66 | Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега. Эстафетный бег до 40 метров этап. | Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега. | Прыжки в длину с разбега Основная группа: мальчики – «5» – 360; «4» – 330; «3» – 270; девочки – «5» – 180; «4» – 280; «3» – 230 Подготовительная и специальная |

| | | | | | |
|----|-------------------------------|---|---|---|---|
| | | | | | мед.группы: без учета времени |
| 67 | Бросок набивного мяча (2 кг.) | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 1 км. | Уметь вести бег на длинные дистанции | Кроссовая подготовка 1 км.с учетом времени Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени |
| 68 | Кроссовая подготовка 1 км. | 1 | ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки. Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето. | | |

Календарно-тематическое планирование 8 класс

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

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|-------|---|------------|------|--|--|---|--|--|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | | играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | |
| 2 | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. | 2 нед сент | | Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) |
| 3. | Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. | 2 нед сент | | Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию | Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|-------|---|------------|------|---|---|---|--|--|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | качеств. | | | |
| 4. | Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег. | 3 нед сент | | Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Р: планирование применять усвоенные правила в планировании способа решения задачи. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью. | Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение |
| 5. | Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | 3 нед сент | | Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.. | Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения | Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|-------|--|------------|------|---|---|---|--|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | развития скоростно-силовых качеств. | | | |
| 6. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание. | 4 нед сент | | Повторение техники прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, метания теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести тестирование по подтягиванию. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | <p>Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты.</p> <p>П: общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.</p> <p>К: взаимодействие формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников</p> | Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 7. | Прыжок в длину на результат. | 4 нед сент | | Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | <p>Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: инициативное сотрудничество слушать учителя, вести диалог, строить монологиче-</p> | Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к истории и культу |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|--|----------|------|---|--|---|---|--|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | | ские высказывания | ре других народов |
| 8. | Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения | 5 недель | | Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Провести тестирование – бег (1000м). | Бег (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью | <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| Спортивные игры. Баскетбол (8 часов) | | | | | | | | |
| 9. | ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок | 5 недель | | Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте. | Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности. | Р: <i>планирование:</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. П: <i>общеучебные:</i> узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться | Самоопределение – готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|-------|--|--------------|------|---|---|--|--|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | в длину с места. | | | | | | о распределении функций и ролей в совместной деятельности | |
| 10 | Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | 1 недок т | | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. П: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| 11 | Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на | 1 недок т | | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя | Р: <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. П: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях |

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

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|--|----------|------|---|--|--|--|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | координационных способностей. | координационных способностей. | типичные ошибки. | | |
| 14 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. | 3 недокт | | Совершенствовать передачу мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог | <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| Знания о физической культуре (1 час) | | | | | | | | |
| Спортивные игры. Волейбол. (6 часов) | | | | | | | | |
| 15 | ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. | 3 недокт | | Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным | Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости. |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|-------|--|----------|------|---|--|---|---|--|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | правил. | | | | |
| 16 | Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. | 4 недокт | | Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |
| 17 | Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 4 недокт | | Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. | Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 18 | Оценка техники передачи мяча над со- | 5 недокт | | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из | Описывать технику игровых действий и | Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: общеучебные – осознанно и | <i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся само |

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

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

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

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

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

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

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|-----------|------|--|--|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| Баскетбол (3 часа) | | | | | | | | |
| 31 | Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 4 нед дек | | Развитие координационных способностей. Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 32 | Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | 4 нед дек | | Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| Лыжная подготовка (16 часов). Классические ходы. Спуски и подъемы. | | | | | | | | |
| 33 | ИОТ при проведении занятий по лыжной | 2 недян в | | Ознакомить с правилами поведения при проведении | Техника попеременного двухшажного хода. | Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью | Развитие самостоятельности и личной ответственности за |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|-------|--|------------------|------|---|---|--|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | | | занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. | правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правиласоблюдения личной гигиены во время и после занятий | принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 34 | Совершенствовать технику одновременного двухшажного охода. | 2 недьян в | | Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. | Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно но. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 35 | Техника одновремен | 3 недьян | | Разучить технику одновременного | Техника одновременного | Расширение двигательного | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и | Развитие мотивов учебной |

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

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

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

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|-------|--|-----------|------|---|--|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | Развитие скоростной выносливости. | | | |
| 42 | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». | 2 недфевр | | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». | Техника спусков и подъемов. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 43 | Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом». | 3 недфевр | | Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом». | Скользкий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р.- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 44 | Техника | 3 | | Совершенствование | Спуски и | Расширение | Р.- формирование умения | Развитие навыков |

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

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

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

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|----------------------------|---|------------|------|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | нападение со сменой места. | пользовать их игровой деятельности | К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | людей |
| 52 | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. | 3 нед март | | Разучить позиционное нападение со сменой места. Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| Волейбол (6 часов). | | | | | | | | |
| 53 | Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощённым правилам. | 5 нед март | | Совершенствовать передачу мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощённым правилам. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощённым правилам. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 54 | Нижняя | 5 нед | | Повторить | Передача мяча | Овладение | Р.-определять наиболее | Развитие |

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

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

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

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

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

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

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|-------|------------|------|------|---|---|--|--|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | тие основных физических качеств, | задавать вопросы, формулировать свою позицию | вать нормам здоровье сберегающего поведения |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс.

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | |
|----------------------------------|--------------------|------------|------|--|--|--|--------------------------------|
| | | | | | | Предметные | Личностные |
| Легкая атлетика (8 часов) | | | | | | | |
| 1. | ИОТ при проведении | 1 нед сент | | Ознакомление учеников с техникой безопасности во | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по | Изучают историю легкой атлетики. | Смыслообразование – адекватная |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | |
|-------|---|------------|------|--|--|--|--|
| | | | | | | Предметные | Личностные |
| | занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт. | | | время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона | дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 2 | Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. | 1 нед сент | | Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 3. | Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м. | 2 нед сент | | Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой |
| 4. | Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. | 2 нед сент | | Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Применяют прыжковые упражнения. | Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать |

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

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

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

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | |
|-------|--|-----------|------|--|--|--|---|
| | | | | | | Предметные | Личностные |
| | партнером. Игра по упрощенным правилам. | | | комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам. | нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | | ситуаций и находить выходы |
| 15 | Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | 4 нед окт | | Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 16 | Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам. | 4 нед окт | | Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 17 | Техника отбивания мяча кулаком через сетку. | 5 нед окт | | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |
| 18 | Нападающий удар после передачи. | 5 нед окт | | Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам. | Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их | Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | |
|------------------------------|--|-------------|------|---|--|--|---|
| | | | | | | Предметные | Личностные |
| | | | | | | самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |
| 19 | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. | 3 нед ноябр | | Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам. | Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра. | Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. | Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика» |
| 20 | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. | 3 нед ноябр | | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| Гимнастика (12 часов) | | | | | | | |
| 21 | ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. | 4нед нояб | | Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Соблюдают ТБ. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | <i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач |
| 22 | Подъем переворотом в | 4нед нояб | | Разучить подъем переворотом в упор | Подъем переворотом в упор толчком двумя | Различают строевые команды, чётко | <i>Самоопределение</i> – принятие |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | |
|-------|---|---------------|------|--|--|--|---|
| | | | | | | Предметные | Личностные |
| | упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | | | толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | выполняют строевые приёмы. | образа «хорошего ученика» |
| 23 | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | 5 нед нояб | | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | <i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика» |
| 24 | Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине. | 5 нед нояб | | Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 25 | Техника выполнения подъема переворотом. | 1 нед дек | | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса | Уметь продемонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | |
|-------|---|-----------|------|---|---|---|--|
| | | | | | | Предметные | Личностные |
| | Подтягивание в висе. | | | | ОРУ с гимнастической палкой. | переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. | не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 26 | Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.). | 1 нед дек | | Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 27 | Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка. | 2 нед дек | | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 28 | Строевые | 2 нед | | Оценить выполнение | Прыжок способом «согнув | Уметь | Формирование |

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

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | |
|--------------------------------------|---|-----------|------|---|--|--|---|
| | | | | | | Предметные | Личностные |
| | | | | | | возможностей основных систем организма. | |
| 32 | Выполнение на оценку акробатических элементов. | 4 нед дек | | Выполнение на оценку акробатических элементов. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. |
| Лыжная подготовка (12 часов). | | | | | | | |
| 33 | ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | 3 нед янв | | Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. | Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 34 | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. | 3 нед янв | | Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. | Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | |
|-------|--|--------------|------|---|--|---|---|
| | | | | | | Предметные | Личностные |
| | | | | | физических качеств. | | ситуаций |
| 35 | Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | 4 нед янв | | Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 36 | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | 4 нед янв | | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 37 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | 5 нед янв | | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 38 | Техника одновременного | 5 нед янв | | Совершенствовать технику одновременного | Техника одновременного одношажного хода | Формирование навыка | Развитие мотивов учебной деятельности и |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | |
|-------|--|---------------|------|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Личностные |
| | о бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | | | бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. | систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | формирование личностного смысла учения |
| 39 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | 1 нед февр | | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 40 | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». | 1 нед февр | | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные отрезки 2-3 раза x 300 м. | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 41 | Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат. | 2 нед февр | | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. | Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | |
|--|--|---------------|------|---|--|---|---|
| | | | | | | Предметные | Личностные |
| 42 | Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом». | 2 нед февр | | Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать Технику торможения и поворота «плугом». | Скользкий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 43 | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | 3 нед февр | | Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 44 | Совершенствование техники конькового хода. | 3 нед февр | | Совершенствование техники конькового хода. | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| Спортивные игры. Баскетбол (18 часов) | | | | | | | |
| 45 | ИОТ при проведении занятий по | 4 нед февр | | Ознакомление с правилами техники безопасности по | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | Уметь выполнять различные варианты ведения | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | |
|-------|--|----------------|------|---|--|--|--|
| | | | | | | Предметные | Личностные |
| | спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | | | баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол. | Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте. | мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека. |
| 46 | Техника броска двумя руками от головы с места. | 4 нед февр | | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Выражать положительное отношение к процессу освоения техники игры. |
| 47 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением | 1 нед марта | | Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | <i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию |
| 48 | Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | 1 нед марта | | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча. | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 49 | Личная защита. | 2 нед | | Разучить систему личной | Личная защита. Учебная | Уметь выполнять | <i>Самоопределение</i> самос |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | |
|-------|--|-------------|------|---|--|--|---|
| | | | | | | Предметные | Личностные |
| | Учебная игра. | марта | | защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | различные варианты ведения мяча. | тоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> : самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 50 | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра. | 2 нед марта | | Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 51 | Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением . Учебная игра. | 3 нед марта | | Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 52 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. | 3 нед марта | | Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. | Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | |
|-------|--|-----------|------|--|--|---|---|
| | | | | | | Предметные | Личностные |
| | | | | | способностей. | | чувствам других людей |
| 53 | Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | 1 нед апр | | Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности; | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 54 | Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 нед апр | | Закрепить выполнение техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 55 | Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | 2 нед апр | | Совершенствовать сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| 56 | Оценка техники | 2 нед | | Оценка техники броска | Бросок одной рукой от | Овладение основами | Развитие |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | |
|-------|---|--------------|------|--|---|--|---|
| | | | | | | Предметные | Личностные |
| | броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | апр | | одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 57 | Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). | 3 нед апр | | Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 58 | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением . Учебная игра. | 3 нед апр | | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением, передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | |
|-------|--|-----------|------|--|--|--|---|
| | | | | | | Предметные | Личностные |
| | | | | | | физическое развитие. | этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| 59 | Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением . Игровые задания (4 х 4). | 4 нед апр | | Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности на основе представлений о нравственных нормах |
| 60 | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места | 4 нед апр | | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности | 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 |
| 61 | Сочетание приемов | 1 нед мая | | Совершенствование сочетания приемов | Сочетание приемов передвижений и | Описывают технику изучаемых игровых | Развитие мотивов учебной деятельности и |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | |
|-----------------------------------|--|-----------|------|--|---|--|--|
| | | | | | | Предметные | Личностные |
| | ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища | | | ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища | остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. | приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 62 | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя. | 1 нед мая | | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя. | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности | Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
| Легкая атлетика (6 часов). | | | | | | | |
| 63 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника | 2 нед мая | | Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила использования | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, | <i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | |
|-------|--|-----------|------|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Личностные |
| | прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. | | | скоростно-силовых качеств. | легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | повышение функциональных возможностей основных систем организма | уважительное отношение к истории и культуре других народов |
| 64 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.) | 2 нед мая | | Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.) | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 65 | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). | 3 нед мая | | Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) |
| 66 | Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м. | 3 нед мая | | Повторение техники бега по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м. | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 67 | Бег на результат | 4 нед | | Выполнить бег на | Бег на результат (60м). | Расширение | Самоопределение – |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | |
|-------|---|-----------|------|--|--|---|--|
| | | | | | | Предметные | Личностные |
| | (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | мая | | результат (60м). ОРУ. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 68 | Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м). | 4 нед мая | | Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Провести тестирование – бег (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, | <i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ "Школа № 9/31"

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Щипанова Е.В.

**Приказ «№ 161»
от «10.06.2024» г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4623946)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-х классов

Рязань 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по *физической культуре в 10 классе* разработана на основе:

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 года № 1089 (с изменениями от 23 июня 2015 года);
- Приказа Минобрнауки РФ от 31.03.2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189, зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г, регистрационный номер 19993);
- Основной образовательной программы среднего общего образования на 2024-2025 г.г. (ФК ГОС);
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2012г.).

УМК Физическая культура 10-11 класс/В. И. Лях

Программа разработана на *68 часов в год, из расчета 2 часа в неделю.*

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

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

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

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам: элементы единоборств, футбол, мини-футбол, коньки, плавание.

Учебно-тематический план в 10 классе

| | |
|--|------------------|
| Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | |
| Легкая атлетика | 21 |
| Гимнастика с основами акробатики | 16 |
| Лыжные гонки | 11 |
| Спортивные игры | 20 |
| Всего часов | 68 |

| п/№ | Вид программного материала | Кол-во часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|-----|------------------------------------|--------------|------------------|------------|------------|------------|
| 1 | Знания о физической культуре | | В процессе урока | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 32 | 18 | | | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 30 | | 6 | | 10 14 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 | | 24 | | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 | | | 16 | |
| | Всего часов: | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |

Основное содержание

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультурминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультурминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (32 ч.) Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.) Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусках: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*). Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. (16 ч.) Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры (30 ч.)

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника нападающего удара, блокирование (одиночный и двойной блок), страховка; индивидуальные, групповые, командные технико- тактические действия в защите и нападении; учебная игра в волейбол. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса;

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
Москва «Просвещение» 2008.

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

4. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2013 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс

| № п/п | Тема, содержание урока | Матер-технич. обеспеч. | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки учащихся | Дата проведения | |
|----------------------------------|---|----------------------------------|---|---|-----------------|------|
| | | | | | план | факт |
| І четверть | | | | | | |
| Легкая атлетика -12 часов | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. | Секундомер флажок | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). Развитие силовых качеств. | Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Правильно выполнять технику старта и стартового разгона. | | |
| 2 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. | Прыжковая яма | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега. Бегать на средние дистанции. | | |
| 3 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. | Беговая дорожка | Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно- сил. К-в (прыжки, многоскоки силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции. | | |
| 4 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. | Беговая дорожка Прыжковая яма | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств. (подтяг-ние, пресс). | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега. | | |
| 5 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. | Беговая дорожка | Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно- силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции. | | |
| 6 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. | Беговая дорожка | Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. (подтяг-ние, пресс). | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. | | |
| 7 | Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Метание гранаты. | Беговая дорожка гранаты | Совершенствование техники метания гранаты. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность | | |

| | | | | | | |
|---|--|-------------------------------|--|---|--|--|
| 8 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. | Прыжковая яма | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств.подтяг-ние, пресс | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега. | | |
| 9 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. | гранаты | Контроль техники метания гранаты. Развитие(прыжки, многоскокие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность | | |
| 10 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. | Беговая дорожка | Контроль бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции. | | |
| 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. | Беговая Прыжковая яма дорожка | Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. (прыжки, многоскоки | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега. | | |
| 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. | Беговая Прыжковая яма дорожка | Развитие силовых качеств. подтяг-ние, пресс Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега. | | |
| Спортивные игры - 4 часа (баскетбол) | | | | | | |
| 13 | ТБ на уроках по баскетболу.. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра. | Баскетбольные мячи | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. | | |
| 14 | Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с различных точек. | Баскетбольные мячи | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. | | |
| 15 | Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты. | Баскетбольные мячи | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; | | |

| | | | | | | |
|----|---|--------------------|--|--|--|--|
| | | | | Знать правила игры | | |
| 16 | Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Штрафные броски. | Баскетбольные мячи | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Выполнять ведение мяча; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов | | |

Гимнастика – 16 час

| | | | | | | |
|----|---|------------------------------|--|---|--|--|
| 17 | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс | Гимн. маты перекладина | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие ОФП (упражнения на гибкость). силовых качеств | Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; | | |
| 18 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату в 3 приема. Упражнения на перекладине. | Гимн. маты Перекладина канат | Совершенствование техники лазания по канату в 3 приема. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног; Выполнять упражнения на перекладине. | | |
| 19 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. | Гимн. маты Перекладина | Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;. | | |
| 20 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | Гимн. маты Перекладина | Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине. | | |
| 21 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату в 3 приема. Упражнения на перекладине. | Гимн. маты Перекладина канат | Совершенствование техники лазания по канату в 3 приема. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног; Выполнять упражнения на | | |

| | | | | | | |
|----|--|-------------------------------------|--|---|--|--|
| | | | | перекладине. | | |
| 22 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Гимн. маты Перекладина | Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; | | |
| 23 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне, шаг полки, повороты на 180 стоя, в приседе. Упражнения на перекладине. | Гимн. маты Перекладина бревно | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения; Выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине. | | |
| 24 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине и разновысоких брусьях. | Гимн. маты Перекладина | Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;; выполнять упражнения на перекладине. | | |
| 25 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног и в 3 приема. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Гимн. маты Перекладина канат | Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Развитие с ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). силовых качеств | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; Лазать по канату без помощи ног; | | |
| 26 | Строевые упражнения. О.Р.У.. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Гимн. маты Перекладина | . Развитие силовых качеств | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; | | |
| 27 | Строевые упражнения. О.Р.У. Опорный прыжок согнув ноги. | Гимн. маты Перекладина | Развитие силовых качеств. Развитие гибкости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; | | |
| 28 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.. | Гимн. маты Перекладина бревно | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;. Выполнять упражнений на бревне; Выполнять Акробатические упражнения; | | |
| 29 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на | Гимн. маты Перекладина бревно | Развитие силовых качеств. Контроль техники выполнения акробатических упражнений. Контроль техники | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|--|
| | бревне, комбинации из ранее освоенных элементов | | упражнений на бревне. | бревне; Выполнять Акробатические упражнения; | | |
| 30 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. | Гимн. маты Перекладина | Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине. | | |
| 31 | Упражнения с набивными мячами. О.Р.У.. Развитие силовых качеств | Гимн. маты Перекладина Набивные Мячи | Контроль развития физических качеств. подтягивание, пресс). | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски набивного мяча. | | |
| 32 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения с набивными мячами. | Гимн. маты Перекладина | . Контроль техники выполнения Упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски набивного мяча.. | | |

Лыжная подготовка -16 час

| | | | | | | |
|----|--|-----------------|---|--|--|--|
| 33 | ТБ на уроках по л/ подготовке. Бег по дистанции до 3 км. | Лыжный комплект | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. | Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; | | |
| 34 | Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | Лыжный комплект | Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | | |
| 35 | Повороты на месте и в движении. Подъём в гору. | Лыжный комплект | Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники подъёма в гору | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять подъём в гору «полуёлочкой»; | | |
| 36 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | Лыжный комплект | Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь: Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; | | |

| | | | | | | |
|--|--|--------------------|---|---|--|--|
| 37 | Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км. | Лыжный комплект | Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | | |
| 38 | Подъем в гору. Спуски с горы. | Лыжный комплект | Совершенствование техники подъёма в гору. Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь; Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; | | |
| 39 | Повороты на месте и в движении. Подъем в гору. | Лыжный комплект | Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники подъёма в гору. | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; | | |
| 40 | Спуски с горы. Прохождение дистанции до 3 км. | Лыжный комплект | Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь: Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; | | |
| 41 | Подъем в гору. Прохождение дистанции до 3 км. | Лыжный комплект | Контроль техники подъёма в гору | Уметь: Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; | | |
| 42 | Спуски с горы. Переход с попеременного на одновременный ход. | Лыжный комплект | Контроль техники спусков с горы. | Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; | | |
| 43 | Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | Лыжный комплект | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Контроль техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | | |
| Спортивные игры – 7 час (баскетбол) | | | | | | |
| 44 | ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в | Баскетбольные мячи | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно | | |

| | | | | | | |
|---|---|--------------------|--|---|--|--|
| | различной стойке. Эстафеты. | | | выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. | | |
| 45 | Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. | Баскетбольные мячи | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры | | |
| 46 | Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты. | Баскетбольные мячи | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры | | |
| 47 | Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | Баскетбольные мячи | Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры | | |
| 48 | Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения. | Баскетбольные мячи | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после ведения мяча и двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры | | |
| 49 | Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения. | Баскетбольные мячи | Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после ведения мяча и двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | | |
| 50 | Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | Баскетбольные мячи | Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры | | |
| Спортивные игры - 9 час (волейбол) | | | | | | |
| 51 | Инструктаж по ТБ Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через | Волейбольные мячи | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно- | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | | |

| | | | | | |
|----|--|-------------------|---|--|--|
| | сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | силовых качеств | | |
| 52 | Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Волейбольные мячи | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | |
| 53 | Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Волейбольные мячи | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | |
| 54 | Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Волейбольные мячи | выполнять тактико-технические действия в игре. Техника выполнения передач мяча | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; тактико-технические действия в игре. | |
| 55 | Нижняя прямая подача | Волейбольные | выполнять тактико-технические | Уметь: самостоятельно | |

| | | | | | | |
|----|--|-------------------|---|--|--|--|
| | и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | мячи | действия в игре. Техника выполнения подачи мяча | выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры. | | |
| 56 | Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | Волейбольные мячи | выполнять тактико-технические действия в игре. Техника выполнения подачи мяча | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; тактико-технические действия в игре. Знать правила игры | | |
| 57 | Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Волейбольные мячи | выполнять тактико-технические действия в игре | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; тактико-технические действия в игре. Знать правила игры | | |
| 58 | Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | Волейбольные мячи | выполнять тактико-технические действия в игре | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры | | |
| 59 | Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное | Волейбольные мячи | выполнять тактико-технические действия в игре | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; тактико-технические действия в игре.. | | |

| | | | | | | |
|----------------------------------|---|--|---|--|--|--|
| | нападение со сменой мест. Учебная игра. | | | | | |
| Легкая атлетика – 9 часов | | | | | | |
| 60 | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м. | Беговая дорожка Флажок Свисток секундомер | Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. | | |
| 61 | Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | Прыжковая яма гранаты | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; Выполнять метание гранаты на дальность | | |
| 62 | Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Прыжковая яма | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; | | |
| 63 | . Старт и стартовый разгон. Бег 100 м | Беговая дорожка Флажок секундомер | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. | | |
| 64 | Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Беговая дорожка Флажок секундомер | Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. | | |
| 65 | Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | гранаты | Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность | | |
| 66 | .Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Прыжковая яма гранаты | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Контроль техники метания гранаты. Контроль развития силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; Выполнять метание гранаты на дальность | | |
| 67 | Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в. | Беговая дорожка | Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; | | |

| | | | | | | |
|----|--|------------------------------|---|--|--|--|
| | | Флажок секундомер | | бегать на средние дистанции. | | |
| 68 | Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Прыжковая яма перекладина | Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; | | |

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ "Школа № 9/31"

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Щипанова Е.В.

**Приказ «№ 161»
от «10.06.2024» г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4623946)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11-х классов

Рязань 2024

Пояснительная записка 11 класс

Рабочая программа реализуется по УМК В.И.Ляха (на основании приказа Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 года №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, основного общего, среднего общего образования») На основании рекомендаций регионального учебного плана на физическую культуру отводится — 2 часа в неделю ,всего 68 часов.

УМК учителя - Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2016 г.

Примерные программы по учебным предметам «Физическая культура» 10-11 классы М. “Просвещение”,2015.

Программа составлена с учетом условий работы школы, контингента учащихся, материально-технической базы. В старших классах более отчетливо, чем в среднем возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств и методов занятий. В этом возрасте идет интенсификация обучения по пути усиления тренировочной направленности уроков. Дифференцированный индивидуальный подход важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в физическом развитии.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Определение медицинских групп для занятий физической культурой с учетом состояния здоровья осуществляется медицинскими учреждениями в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей обучающегося, выбора оптимальной физической нагрузки с учетом медицинских рекомендаций. В зависимости от состояния здоровья обучающиеся относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная (подгруппы А и Б). Медицинские группы для занятий физкультурой требуют ежегодного подтверждения.

Отнесенным к основной группе обучающимся разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

Отнесенным к подготовительной группе обучающимся разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных

с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра.

Отнесенным к специальной А группе обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе.

Отнесенным к специальной Б группе обучающимся рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Учебно-тематический план (11 класс)

| № раздела \ темы | Наименование разделов и тем | Количество часов | |
|------------------|-----------------------------|------------------|----------------------|
| | | Всего | Практических занятий |
| 1. | Легкая атлетика | 22 | 22 |
| 2. | Спортивные игры | 22 | 12 |
| 3. | Гимнастика | 12 | 12 |
| 4. | Лыжная подготовка | 12 | 12 |
| 5. | Основы знаний о ФК | В процессе урока | |
| Итого | | 68 | 68 |

Содержание учебного предмета.

1 Раздел. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.в процессе урока)

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Психолого-педагогические основы.Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Приемы саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

2.РазделФизическое совершенствование.

Тема 1.Легкая атлетика (22ч.)

1.1.Спринтерский бег. Эстафетный бег (6ч).Бег с ускорение, челночный бег 3 x 10 м, стартовый разгон, эстафетный бег, старт, финиширование.

1.2.Кроссовая подготовка (8ч). Демонстрировать равномерный бег -10-20 мин. развивать выносливость, выполнять ОРУ, преодолевать препятствия, подъемы в гору.

1.3.Прыжки (4ч) в длину способом «согнув ноги», подбор разбега, зона отталкивания.

1.4.Метание(4ч.) гранаты на дальность с разбега, в цель

Тема 2.Спортигры (22 ч)

2.1. Баскетбол (10ч) ведение мяча в движении со сменой направления,; в низкой стойке, высокой стойке., броски мяча одной рукой от плеча с разных дистанций. Тактические приемы нападения (быстрый прорыв 2x3, 2x1), зонная защита (2x3)

2.2. Волейбол (12ч), передача мяча в движении, над собой , верхняя прямая подача мяча, прием мяча снизу двумя руками, нападающий удар, блок. Тактика (индивидуальная, групповая, командная)

Тема 3.Гимнастика (12ч)

3.1. Висы. Упоры. ОРУ (4ч) Выполнение подтягивание в висе, упор присев на одной ноге, комплексы ОРУ.

3.2 Акробатика (4ч), стойка на лопатках ; кувырок вперед , кувырок назад; «мост», кувырков, стойки на лопатках, перекатов, равновесия, седы, длинные кувырки. Комплексы из 5 упражнений

3.3 Опорный прыжок (4ч) опорный прыжок через козла, ноги врозь, приземление,

Тема 4.Лыжная подготовка и коньки(12ч)

4.1.Переходы. (1ч)поворот на месте махом

4.2.Лыжные ходы (4ч) попеременный двушажный ход, одновременный лыжные ходы, попеременный коньковый ход.

4.3 Спуски, подъемы, торможение (2ч) спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом.

4.4 Коньки (4ч) развитие физических качеств на коньках.

Результаты обучения, требования к уровню подготовки

В результате изучения физической культуры ученик должен: знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, о возникновении и развитии ГТО, БГТО, ВФСК ГТО, об основах подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО через духовно- нравственное, патриотическое воспитание и туристическо-краеведческую деятельность в контексте почетного гражданского достижения, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; уметь:
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе связанных с подготовкой к выполнению норм комплекса ГТО и организацией недельного двигательного режима, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, соблюдать требования к недельному двигательному режиму, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1.Знания

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

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

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|--|---|--|---|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|---|--|--|--|
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко свободно, четко | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух ошибок. | Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, Приведших к | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>,уверенно, слитно, с отличной осанкой , в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другими учениками; уверенно выполняет учебный норматив</p> | | <p>скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движения в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p> | <p>значительных или одна грубая ошибка</p> |
|---|--|--|--|

3. Владение способами

и умениями осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность

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

4. Уровень физической подготовленности учащихся

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

При 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 ненамного. 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 просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Календарно-тематический план 11 класс

| № | Дата проведения | Тема учебного занятия | Тип урока | Планируемые результаты |
|------------------------|------------------|---|---------------------------|--|
| Легкая атлетика | | | | |
| 1. | Сентябрь 1нед | Вводный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр | Вводный | <p>Познавательные: самостоятельный анализ применения правил предупреждения травматизма, изучение истории легкой атлетики, видов легкой атлетики.</p> <p>Регулятивные: Осознание и корректировка собственных действий, направленных на организацию безопасности на занятиях</p> <p>Коммуникативные: осуществление выбора речевых способов взаимодействия, участие в диалоге, проявление умения слушать других.</p> <p>Личностные: проявление активного стремления к здоровому образу жизни</p> <p>Предметные: научится соблюдать правила безопасного поведения на занятиях. Узнать правила соревнований..</p> |
| 2. | Сентябрь 1нед | Спринтерский бег. | Изучение нового материала | <p>Познавательные: изучение техники низкого старта, изучение стартовых команд.</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения физических упражнений для укрепления здоровья</p> <p>Предметные: Научится выполнять стартовые команды, низкий старт.</p> |
| 3. | Сентябрь 2Нед | Спринтерский бег. Эстафетный бег | Комбинированный | <p>Познавательные: понимание важности физического развития, овладение способами контроля развития своих физических качеств.</p> |

| | | | | |
|----|------------------|-----------------|-------------------|---|
| | | | | <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание ценности здорового образа жизни</p> <p>Предметные: Научится способам контроля и оценки физического развития и умение использовать полученные знания в практической деятельности</p> |
| 4. | Сентябрь 2Нед | Прыжки в длину. | Совершенствование | <p>Познавательные: изучение техники прыжков в длину, способом «согнув ноги».</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения базовой физической подготовки основных физических качеств и их контроль</p> <p>Предметные: Научится технике прыжков в длину способом «согнув ноги»</p> |
| 5. | Сентябрь 3Нед | Прыжки в длину | Комбинированный | <p>Познавательные: овладение способами контроля развития своих физических качеств.</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения физических упражнений для укрепления здоровья</p> <p>Предметные: Научится способам контроля и оценки физического развития и умение использовать полученные знания в практической деятельности</p> |
| | | | | |

| | | | | |
|----|------------------|------------------------|-------------------|--|
| 6. | Сентябрь 3Нед | Метание мяча и гранаты | Совершенствование | <p>Познавательные: изучение техники метания малого мяча и гранаты.</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения базовой физической подготовки основных физических качеств и их контроль</p> <p>Предметные: Научится правильно выполнять технику метания мяча и гранаты.</p> |
| 7. | Сентябрь 4Нед | Метание мяча и гранаты | Комбинированный | <p>Познавательные: понимание важности физического развития, овладение способами контроля развития своих физических качеств.</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения физических упражнений для укрепления здоровья</p> <p>Предметные: Научится способам контроля и оценки физического развития и умение использовать полученные знания в практической деятельности</p> |
| 8. | Сентябрь 4Нед | Кроссовая подготовка. | Совершенствование | <p>Познавательные: понимание важности физического развития</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: формирование навыка контроля и</p> |

| | | | | |
|-----|-----------------|-----------------------|-----------------|--|
| | | | | наблюдения за своим физическим состоянием. Предметные: Научится преодолевать усталость в беге. Развивать выносливость. |
| 9. | Октябрь 1Нед | Кроссовая подготовка. | Комбинированный | Познавательные: понимание важности физического развития. Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия. Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других. Личностные: формирование навыка контроля и наблюдения за своим физическим состоянием Предметные: Научится бегать длинные дистанции. Научится использовать знания и умения в практической деятельности |
| 10. | Октябрь 1нед | Кроссовая подготовка. | Комбинированный | Познавательные: понимание важности физического развития. Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия. Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других. Личностные: формирование навыка контроля и наблюдения за своим физическим состоянием Предметные: Научится бегать длинные дистанции. Научится использовать знания и умения в практической деятельности |
| 11. | Октябрь 2Нед | Кроссовая подготовка. | Комбинированный | Познавательные: понимание важности физического развития. Регулятивные: освоение уровня физической подготовленности. Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, |

| | | | | |
|------------------------|-----------------|--|-----------------|--|
| | | | | <p>формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения физических упражнений для укрепления здоровья</p> <p>Предметные: Научится способам контроля и оценки физического развития и умение использовать полученные знания в практической деятельности</p> |
| Спортивные игры | | | | |
| 12. | Октябрь 2Нед | Т.Б Баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча | Комбинированный | <p>Познавательные: анализ применения правил предупреждения травматизма, изучение правил игры, основных технических приемов.</p> <p>Регулятивные: Осознание и корректировка собственных действий, направленных на организацию безопасности на занятиях</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: проявлять активность в общении с учителем и одноклассниками.</p> <p>Предметные: Научится применять правила безопасности на уроках, знать правила игры, знать основные технические приемы.</p> |
| 13. | Октябрь 3Нед | Баскетбол. Броски. | Комбинированный | <p>Познавательные: изучение техники бросков мяча по кольцу.</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения базовой физической подготовки основных физических качеств и их контроль</p> <p>Предметные: Научится правильно выполнять броски мяча по кольцу</p> |

| | | | | |
|----|-----------------|------------------------------|---------------------------|---|
| 14 | Октябрь 3Нед | Баскетбол. Тактика нападения | Изучение нового материала | <p>Познавательные: изучение и корректировка техники и тактики выполнения стремительного нападения, защиты</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения физических упражнений для укрепления здоровья</p> <p>Предметные: Изучить правила техники и тактики выполнения стремительного нападения, защиты.</p> |
| 15 | Октябрь 4Нед | Баскетбол. Тактика нападения | Комбинированный | <p>Познавательные: изучение и корректировка техники и тактики выполнения стремительного нападения, защиты</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения физических упражнений для укрепления здоровья</p> <p>Предметные: Изучить правила техники и тактики выполнения стремительного нападения, защиты.</p> |
| 16 | Ноябрь 1Нед | Баскетбол. Тактика нападения | Совершенствование | <p>Познавательные: изучение и корректировка техники и тактики выполнения стремительного нападения, защиты</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения физических упражнений для укрепления здоровья</p> <p>Предметные: Изучить правила техники и тактики выполнения стремительного нападения, защиты.</p> |

| | | | | |
|-----|----------------|----------------------------|--------------------|---|
| 17 | Ноябрь 2Нед | Волейбол. Верхняя подача. | Совершенствование | <p>Познавательные: изучение техники передачи мяча</p> <p>Регулятивные: оценка действий, направленная на определение эффективных способов достижения результатов.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения базовой физической подготовки основных физических качеств и их контроль</p> <p>Предметные: Научится выполнять передавать мяч сверху двумя руками.</p> |
| 18. | Ноябрь 2Нед | Волейбол. Нападающий удар. | Комбинированный | <p>Познавательные: Корректировка техники исполнения нападающего удара.</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения физических упражнений для укрепления здоровья</p> <p>Предметные: научиться выполнять нападающий удар.</p> |
| 19. | Ноябрь 3Нед | Волейбол Нападающий удар. | Совершенствование. | <p>Познавательные:Корректировка техники исполнения нападающего удара. Оценка техники приема и передачи мяча в парах через сетку.</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения физических упражнений для укрепления здоровья</p> <p>Предметные: научиться выполнять нападающий удар, провести оценивание техники приема и передачи мяча в</p> |

| | | | | |
|-----|------------------|-------------------|---------------------------|---|
| | | | | парах через сетку. |
| 20. | Ноябрь 4Нед | Волейбол. Тактика | Изучение нового материала | <p>Познавательные: изучение техники и тактики нападения (индивидуальная)</p> <p>Регулятивные: объяснение своих действий и причин ошибок при их выполнении.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: Формирования дружелюбия и толерантности</p> <p>Предметные: Научится применять полученные знания в игре.</p> |
| 21. | Ноябрь 4Нед | Волейбол. Тактика | Изучение нового материала | <p>Познавательные: изучение техники и тактики нападения (групповая, командная)</p> <p>Регулятивные: объяснение своих действий и причин ошибок при их выполнении.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: Формирования дружелюбия и толерантности</p> <p>Предметные: Научится применять полученные знания в игре.</p> |
| 22 | Декабрь 1 Нед | Волейбол. Тактика | Комбинированный | <p>Познавательные: изучение техники и тактики нападения (групповая, командная)</p> <p>Регулятивные: объяснение своих действий и причин ошибок при их выполнении.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: Формирования дружелюбия и толерантности</p> <p>Предметные: Научится применять полученные знания в игре.</p> |

Гимнастика

| | | | | |
|-----|------------------|--|-------------------|---|
| 23. | Декабрь 1 Нед | Т.Б. на уроках гимнастики. Висы и упоры. ОРУ | Совершенствование | <p>Познавательные: изучение техники выполнения упоров и висов.</p> <p>Регулятивные: объяснение своих действий и причин ошибок при их выполнении.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: Формирования дружелюбия и толерантности</p> <p>Предметные: Научится правильно выполнять технику упоров и висов.</p> |
| 24 | Декабрь 2Нед | Висы и упоры. ОРУ | Совершенствование | <p>Познавательные: изучение и корректировка техники выполнения (вис прогнувшись, вис согнувшись), Упражнения в вися.</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения базовой физической подготовки основных физических качеств и их контроль</p> <p>Предметные: Научится способам контроля и оценки физического развития и умение использовать полученные знания в практической деятельности</p> |
| 25 | Декабрь 2Нед | Акробатические упражнения | Совершенствование | <p>Познавательные: изучение техники кувырков, стойки на лопатках, на голове, полушагата</p> <p>Регулятивные: объяснение своих действий и причин ошибок при их выполнении.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения базовой физической подготовки основных физических качеств и их контроль</p> <p>Предметные: Научится правильно выполнять</p> |

| | | | | |
|----|-----------------|---------------------------|---------------------------|---|
| | | | | акробатические упражнения. |
| 26 | Декабрь 3Нед | Акробатические упражнения | Комбинированный | <p>Познавательные: осмысление выполнения акробатических упражнений</p> <p>Регулятивные: оценка действий, направленная на определение эффективных способов достижения результатов.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: формирование исполнительской дисциплины в достижении цели, проявление трудолюбия и доброжелательности</p> <p>Предметные: Научится использовать знания и умения в практической деятельности</p> |
| 27 | Декабрь 3Нед | Опорный прыжок | Изучение нового материала | <p>Познавательные: изучение техники опорного прыжка</p> <p>Регулятивные: объяснение своих действий и причин ошибок при их выполнении.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: Формирования дружелюбия и толерантности</p> <p>Предметные: Научится выполнять прыжок боком с поворотом, прыжок согнув ноги.</p> |
| 28 | Декабрь 4Нед | Опорный прыжок | Комбинированный | <p>Познавательные: осмысление выполнения упражнений на гимнастическом козле.</p> <p>Регулятивные: объяснение своих действий и причин ошибок при их выполнении.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные Научится выполнять прыжок ноги врозь, согнув ноги , формирование исполнительской дисциплины</p> |

| | | | | |
|--------------------------|----------------|--|---------------------------|---|
| | | | | <p>в достижении цели.</p> <p>Предметные: Научится использовать знания и умения в практической деятельности</p> |
| Лыжная подготовка | | | | |
| 29 | Январь 2нед | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Мази. Переходы | Комбинированный | <p>Познавательные: анализ применения правил, лыжный инвентарь, мази.</p> <p>Регулятивные: Осознание и корректировка собственных действий, направленных на организацию безопасности на занятиях</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: овладение умением организовать здоровьесберегающую деятельность</p> <p>Предметные: Научится применять правила безопасности, правильно переносить лыжный инвентарь, подбирать правильную одежду. Научится выполнять строевые упражнения на лыжах и с лыжами.</p> |
| 30 | Январь 2Нед | Попеременный двушажный ход. Одновременные лыжные ходы | Совершенствование | <p>Познавательные: изучение техники попеременного двушажного и одновременных ходов.</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения базовой физической подготовки основных физических качеств и их контроль</p> <p>Предметные: Научится правильно передвигаться попеременным двушажным и одновременными ходами.</p> |
| 31 | Январь 3Нед | Попеременный коньковый ход. | Изучение нового материала | <p>Познавательные: изучение техники попеременного конькового хода.</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия.</p> |

| | | | | |
|----|----------------|--|-------------------|--|
| | | | | <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения базовой физической подготовки основных физических качеств и их контроль</p> <p>Предметные: Научится правильно передвигаться ходом конькового хода. .</p> |
| 32 | Январь 3Нед | Попеременный коньковый ход. | Комбинированный | <p>Познавательные: изучение техники попеременного конькового хода.</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения базовой физической подготовки основных физических качеств и их контроль</p> <p>Предметные: Научится правильно передвигаться ходом конькового хода. .</p> |
| 33 | Январь 4Нед | Попеременный коньковый ход. | Комбинированный | <p>Познавательные: изучение техники попеременного конькового хода.</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения базовой физической подготовки основных физических качеств и их контроль</p> <p>Предметные: Научится правильно передвигаться ходом конькового хода. .</p> |
| 34 | Январь 4Нед | Подъем скользящим шагом. Спуск. Торможение | Совершенствование | <p>Познавательные: совершенствование техники подъема скользящим шагом, спуска, торможения.</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия.</p> |

| | | | | |
|----|-----------------|--|-------------------|--|
| | | | | <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения базовой физической подготовки основных физических качеств и их контроль</p> <p>Предметные: Научится использовать знания и умения в практической деятельности</p> |
| 35 | Январь 5Нед | Подъем скользящим шагом. Спуск. Торможение | Комбинированный | <p>Познавательные: совершенствование техники подъема скользящим шагом, спуска, торможения.</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения базовой физической подготовки основных физических качеств и их контроль</p> <p>Предметные: Научится использовать знания и умения в практической деятельности</p> |
| 36 | Февраль 1Нед | Учебная дистанция | Совершенствование | <p>Познавательные: Фиксирование результата. Оценка техники прохождения учебной дистанции 3- 5 км.</p> <p>Визуальная оценка техники лыжных ходов.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения базовой физической подготовки основных физических качеств и их контроль</p> <p>Предметные: Научится использовать знания и умения в практической деятельности</p> |
| 37 | Февраль 1Нед | Коньки | Комбинированный | <p>Познавательные: изучение техники поворотов на коньках</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками,</p> |

| | | | | |
|----|-----------------|--------|-------------------|---|
| | | | | <p>формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения базовой физической подготовки основных физических качеств и их контроль</p> <p>Предметные: Научится правильно выполнять повороты на коньках</p> |
| 38 | Февраль 2Нед | Коньки | Комбинированный | <p>Познавательные: изучение техники поворотов на коньках</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения базовой физической подготовки основных физических качеств и их контроль</p> <p>Предметные: Научится правильно выполнять повороты на коньках</p> |
| 39 | Февраль 2Нед | Коньки | Совершенствование | <p>Познавательные: изучение техники бега на коньках по прямой, поворотов.</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения физических упражнений для укрепления здоровья</p> <p>Предметные: Научится правильно передвигаться на коньках.</p> |
| 40 | Февраль 3нед | Коньки | Комбинированный | <p>Познавательные: понимание важности занятий на свежем воздухе.</p> <p>Регулятивные: объяснение своих действий и причин ошибок при их выполнении.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в</p> |

| | | | | |
|-------------------|-----------------|---------------------------------------|--------------------|--|
| | | | | <p>диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: овладение умением организовать здоровьезберегающую деятельность</p> <p>Предметные: Научится понимать роль и значение занятий ФК для укрепления здоровья</p> |
| Гимнастика | | | | |
| 41 | Февраль 3Нед | ТБ на уроках гимнастики. Висы и упоры | Совершенствование. | <p>Познавательные: совершенствование техники выполнения висов, упоров.</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: овладение умением организовать здоровьезберегающую деятельность</p> <p>Предметные: Научится выполнять висы и упоры..</p> |
| 42 | Февраль 4Нед | Висы и упоры | Комбинированный | <p>Познавательные: изучение техники выполнения действий- упор присев на одной ноге, подъем переворотом, подтягивание на перекладине, угол в упоре.</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: овладение умением организовать здоровьезберегающую деятельность</p> <p>Предметные: Научится выполнять действий- упор присев на одной ноге, подъем переворотом, подтягивание на перекладине, угол в упоре.</p> |
| 43 | Февраль 4Нед | Акробатика | Комбинированный | <p>Познавательные: изучить технику техники исполнения длинного кувырка вперед, стойки на руках, кувырка назад., упражнений с гантелями(ю); Корректировка выполнения строевого шага, выполнение поворотов, техники выполнения кувырка, стойки на лопатках.</p> |

| | | | | |
|----|--------------|----------------|-----------------|--|
| | | | | <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: проявлять активность в общении с учителем и одноклассниками.</p> <p>Предметные: Научится выполнять акробатические упражнения. Научится корректировать выполняемые упражнения</p> |
| 44 | Март 1Нед | Акробатика | Комбинированный | <p>Познавательные: изучение техники акробатических связок.(сед углом-стойка на лопатках-кувырок назад-равновесие)(д).</p> <p>Регулятивные: объяснение своих действий и причин ошибок при их выполнении.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения базовой физической подготовки основных физических качеств и их контроль</p> <p>Предметные: Научится способам контроля и оценки физического развития и умение использовать полученные знания в практической деятельности. Оценка техники выполнения связки элементов Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов.</p> |
| 45 | Март 1Нед | Опорный прыжок | Комбинированный | <p>Познавательные: корректировка техники опорного прыжка.</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения физических упражнений</p> |

| | | | | |
|------------------------|--------------|---|---------------------------|--|
| | | | | для укрепления здоровья Предметные: Научится выполнять опорный прыжок |
| 46 | Март 2нед | Опорный прыжок | Совершенствование | <p>Познавательные: Оценка техники выполнения опорного прыжка.</p> <p>Регулятивные: освоение уровня физической подготовленности.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: осуществлять контроль за физическими нагрузками</p> <p>Предметные: Научится способам контроля и оценки физического развития и умение использовать полученные знания в практической деятельности</p> |
| Спортивные игры | | | | |
| 47 | Март 2нед | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортигр | Комбинированный | <p>Познавательные: Фронтальный опрос, практические умения. Учебная игра 5*5, 4*4.</p> <p>Регулятивные: Осознание и корректировка собственных действий, направленных на организацию безопасности на занятиях.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: овладение умением организовать здоровьесберегающую деятельность</p> <p>Предметные: Научится применять правила безопасности на уроках, уметь выполнять различные способы передвижения с мячом и безво время учебной игры.</p> |
| 48 | Март 3нед | Баскетбол. Тактика нападения (2х1) | Изучение нового материала | <p>Познавательные: изучение и корректировка техники и тактики выполнения стремительного нападения</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками,</p> |

| | | | | |
|----|--------------|--|---------------------------|---|
| | | | | <p>формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения физических упражнений для укрепления здоровья</p> <p>Предметные: Изучить правила техники и тактики выполнения стремительного нападения.</p> |
| 49 | Март 3нед | Баскетбол. Тактика нападения (3х2) | Комбинированный | <p>Познавательные: изучение и корректировка техники и тактики выполнения стремительного нападения</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения физических упражнений для укрепления здоровья</p> <p>Предметные: Изучить правила техники и тактики выполнения нападения</p> |
| 50 | Март 4нед | Баскетбол. Тактика зонной защиты (2х3) | Изучение нового материала | <p>Познавательные: изучение и корректировка техники и тактики выполнения стремительного нападения, защиты</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения физических упражнений для укрепления здоровья</p> <p>Предметные: Изучить правила техники и тактики выполнения защиты.</p> |
| 51 | Март 4нед | Баскетбол. Броски | Совершенствование. | <p>Познавательные: Изучение и корректировка техники выполнения бросков мяча с сопротивлением защитника, бросков с различных дистанций.</p> <p>Регулятивные: оценка действий, направленная на определение эффективных способов достижения результатов.</p> |

| | | | | |
|----|----------------|---------------------------------------|--------------------|--|
| | | | | <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения базовой физической подготовки основных физических качеств и их контроль</p> <p>Предметные: Научится выполнять броски мяча.</p> |
| 52 | Апрель 1нед | Волейбол. Нападающий удар. | Совершенствование. | <p>Познавательные:Корректировка техники исполнения нападающего удара.</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения физических упражнений для укрепления здоровья</p> <p>Предметные: научиться выполнять нападающий удар.</p> |
| 53 | Апрель 1нед | Волейбол. Нападающий удар. Блок | Комбинированный | <p>Познавательные:Корректировка техники исполнения нападающего удара, блока.</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения физических упражнений для укрепления здоровья</p> <p>Предметные: научиться выполнять нападающий удар, блок.</p> |
| 54 | Апрель 2нед | Волейбол. Нападающий удар. Блок | Совершенствование | <p>Познавательные:Корректировка техники исполнения нападающего удара, блока.</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками,</p> |

| | | | | |
|----|----------------|------------------------|-------------------|---|
| | | | | <p>формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения физических упражнений для укрепления здоровья</p> <p>Предметные: научиться выполнять нападающий удар, блок.</p> |
| 55 | Апрель 2нед | Волейбол. Поддача мяча | Совершенствования | <p>Познавательные: Изучение технических приемов в волейболе.</p> <p>Регулятивные: объяснение своих действий и причин ошибок при их выполнении.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: Формирования дружелюбия и толерантности</p> <p>Предметные: Научится корректировать выполняемые упражнения</p> |
| 56 | Апрель 3нед | Волейбол. Поддача мяча | Комбинированный | <p>Познавательные: понимание важности физического развития. Самостоятельный анализ уровня физических способностей.</p> <p>Регулятивные: освоение уровня физической подготовленности.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: осуществлять контроль за физическими нагрузками</p> <p>Предметные: Фиксирование результата. Оценка техники выполнения верхней прямой подачи мяча.</p> |
| 57 | Апрель 3нед | Волейбол. Тактика | Совершенствование | <p>Познавательные: корректировка техники и тактики нападения (групповая и командная)</p> <p>Регулятивные: объяснение своих действий и причин ошибок при их выполнении.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками,</p> |

| | | | | |
|------------------------|----------------|-------------------------------------|-------------------|--|
| | | | | <p>формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: Формирования дружелюбия и толерантности</p> <p>Предметные: Научится применять полученные знания в игре.</p> |
| Легкая атлетика | | | | |
| 58 | Апрель 4нед | Спринтерский бег. | Комбинированный | <p>Познавательные: изучение техники эстафетного бега, техники передачи эстафеты, финиширование.</p> <p>Регулятивные: оценка действий, направленная на определение эффективных способов достижения результатов.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения базовой физической подготовки основных физических качеств и их контроль</p> <p>Предметные: Научится выполнять стартовые команды, технике высокого старта, технике эстафетного бега.</p> <p>Научится корректировать выполняемые упражнения</p> |
| 59 | Апрель 4нед | Спринтерский бег. Челночный бег. | Совершенствование | <p>Познавательные: понимание техники спринтерского и челночного бега. Фиксирование результатов. Бег 3x10м.</p> <p>Регулятивные: оценка действий, направленная на определение эффективных способов достижения результатов.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения базовой физической подготовки основных физических качеств и их контроль</p> <p>Предметные: Научится технике спринтерского и челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> |
| 60 | Апрель 5нед | Спринтерский бег. Эстафетный бег | Комбинированный | <p>Познавательные: понимание важности физического развития.</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически</p> |

| | | | | |
|----|--------------|----------------------------------|-----------------|---|
| | | | | <p>правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: проявление интереса к занятиям физической культурой</p> <p>Предметные: Научится способам контроля и оценки физической подготовки и умение использовать полученные знания в практической деятельности</p> |
| 61 | Май 1 нед | Прыжки в длину. Метание мяча. | Комбинированный | <p>Познавательные: изучение техники прыжков в длину, способом «согнув ноги», изучение техники метания.</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: формирование навыка контроля и наблюдения за своим физическим состоянием</p> <p>Предметные: Научится технике прыжков в длину способом «согнув ноги», научится подбирать разбег. Научится метать гранату на дальность. Научится корректировать выполняемые упражнения</p> |
| 62 | Май 1 нед | Прыжки в длину. Метание мяча. | Комбинированный | <p>Познавательные: изучение техники прыжков в длину, оценка техники выполнения метания.</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: формирование навыка контроля и наблюдения за своим физическим состоянием</p> <p>Предметные: Научится технике прыжков в длину способом «согнув ноги», научится подбирать разбег. Научится</p> |

| | | | | |
|----|-------------|----------------------------------|-----------------|---|
| | | | | метать гранату на дальность. Научится корректировать выполняемые упражнения |
| 63 | Май 2нед | Прыжки в длину. Метание мяча. | Комбинированный | <p>Познавательные: Фиксирование результатов. Прыжок в длину с разбега, изучение техники метания.</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: формирование навыка контроля и наблюдения за своим физическим состоянием</p> <p>Предметные: Научится корректировать выполняемые упражнения</p> |
| 64 | Май 2нед | Кроссовая подготовка | Комбинированный | <p>Познавательные: понимание важности физического развития, изучать способы развивать выносливость.</p> <p>Регулятивные: оценка действий, направленная на определение эффективных способов достижения результатов.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения базовой физической подготовки основных физических качеств и их контроль</p> <p>Предметные: уметь пробегать в равномерном темпе, развивать выносливость</p> |
| 65 | Май 3нед | Кроссовая подготовка | Комбинированный | <p>Познавательные: изучать способы развивать выносливость, корректировка техники пробегания препятствий.</p> <p>Регулятивные: оценка действий, направленная на определение эффективных способов достижения результатов.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> |

| | | | | |
|----|-------------|----------------------|-------------------|--|
| | | | | <p>Личностные: понимание значения базовой физической подготовки основных физических качеств и их контроль</p> <p>Предметные: уметь пробегать в равномерном темпе, развивать выносливость</p> |
| 66 | Май 3нед | Кроссовая подготовка | Комбинированный | <p>Познавательные: изучать способы развивать выносливость, Корректировка техники бега в гору.</p> <p>Регулятивные: оценка действий, направленная на определение эффективных способов достижения результатов.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения базовой физической подготовки основных физических качеств и их контроль</p> <p>Предметные: уметь пробегать в равномерном темпе, развивать выносливость.</p> |
| 67 | Май 4нед | Кроссовая подготовка | Комбинированный | <p>Познавательные: понимание важности физического развития, изучать способы развивать выносливость.</p> <p>Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других.</p> <p>Личностные: понимание значения физических упражнений для укрепления здоровья</p> <p>Предметные: уметь пробегать в равномерном темпе, демонстрировать выносливость. Научится использовать знания и умения в практической деятельности</p> |
| 68 | Май 4нед | Кроссовая подготовка | Совершенствование | <p>Познавательная: осмысление своего двигательного опыта и важности занятий физической культурой.</p> <p>Регулятивные: объяснение своих действий и причин ошибок при их выполнении. .</p> <p>Коммуникативные: овладение способами позитивного</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>речевого взаимодействия с одноклассниками, формирование умений управлять эмоциями, участвовать в диалоге, слушать других. Личностные: Формирования дружелюбия и толерантности Предметные: Фиксирование результатов. Бег2000</p> |
|--|--|--|--|--|

