

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАДЕТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
с.КОРОВИЙ РУЧЕЙ

«ПРИНЯТА» на заседании
педагогического совета
№ 1 от 30.08 2017 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель ШМО
Шименов А.В. / ФИО
Протокол № 1
от «28» 08 2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
П.С.
Приказ № 111
от «30» 08 2017 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора (УР)
Вудкина Е.В. / ФИО
«30» 08 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(наименование предмета)

основное общее образование

(уровень образования, класс)

5 лет

(срок реализации программы)

Рабочая программа «Физическая культура» составлена на основе примерная программа основного общего образования Физическая культура: программа: 1-11 классы Ляха В. И. и Зданевича А. А. (М.: «Просвещение», 2012

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования для обучения учащихся 5 – 9 классов МБОУ «Кадетская СОШ с. Коровий Ручей» разработана на основе:

- 1) **Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования**, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1644);
- 2) Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.:Просвещение, 2012).

При определении содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности учащихся при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Порядок разработки и структура РПУП выдержаны в строгом соответствии с требованиями Положения о рабочей программе учебного предмета (ФГОС) МБОУ «Кадетская СОШ». Данная РПУП конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования является физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности учащихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общая характеристика учебного предмета, курса.

Предметом обучения физической культуре 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 учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в качестве обязательного предмета в 5 – 9 классах.

Нормативный срок реализации РПУП на уровне основного общего образования составляет 5 лет. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5 – 9 классах составляет 510 часа.

Распределение учебных часов по классам

Классы	Недельное распределение учебных часов	Количество учебных недель	Количество часов по годам обучения
5 класс	3 часа	34 недель	102 часа
6 класс	3 часа	34 недель	102 часа
7 класс	3 часа	34 недель	102 часа
8 класс	3 часа	35 недель	105 часов
9 класс	3 часа	33 недель	99 часа
<i>Итого:</i>			<i>510 часов</i>

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

К важнейшим *личностным результатам* освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной

жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются и включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

Важнейшими межпредметными понятиями, осваиваемыми в ходе изучения предмета являются: *закономерность, особенность, система, комплекс, культура, контроль, наблюдение* и др.

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

Регулятивные УУД:

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

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

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Учащийся сможет:

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

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

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

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

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

Познавательные УУД:

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

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

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

8. Смысловое чтение. Учащийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

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

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

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

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

Коммуникативные УУД:

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

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

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Учащийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Учащийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

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

индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (525 ч.)

- 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).
- 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки(в процессе уроков)

5 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

6 класс

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

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

9 класс

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры.

5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

5-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

5 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из

освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без владения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых,

локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев.

Висы и упоры: **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

6 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом

назадсоскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

7 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. **Девочки:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность из заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

8 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем за весом вне. **Девочки:** из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

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

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность из заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

9 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики..

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: **мальчики:** из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры: **мальчики:** подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. **Девочки:** вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: **мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. Танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 5 класс.			
№	Наименование раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
I	Знание о физической культуре	2 В ходе уроков	<p>Характеризовать игры Олимпиады древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.</p> <p>Определять цель возрождения игр Олимпиады, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьер де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Объяснять причины включения упражнения из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.</p> <p>Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.</p> <p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p>
II	Способы физкультурной деятельности	2 В ходе уроков	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p> <p>Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p>

			<p>Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p>
III	Физическое совершенствование	105	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению физических нагрузок для развития основных физических качеств.</p>
1	Подвижные игры	34	<p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Использовать игровые действия для развития физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p>
2	Легкая атлетика	27	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p>
3	Гимнастика.	20	<p>Описывать состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составлять комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывать технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдать правила безопасности.</p>

			Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании. Описывать и осваивать технику опорных прыжков. Соблюдать правила безопасности.
4	Лыжные гонки.	24	Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха. Соблюдать правила безопасности.

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 6 класс.			
№	Наименование раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
I	Знание о физической культуре	2 В ходе уроков	<p>Определять назначение физкультурно–оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно – оздоровительных мероприятий.</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.</p> <p>Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.</p> <p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.</p>
II	Способы физкультурной деятельности	2 В ходе уроков	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом</p>

			их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
III	Физическое совершенствование	105	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению физических нагрузок для развития основных физических качеств.
1	Подвижные игры	34	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности.
2	Легкая атлетика	27	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику метания малого мяча разными способами. Соблюдать правила безопасности.
3	Гимнастика.	20	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы Знать и различать виды гимнастики. Описывать состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составлять комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании. Описывать технику опорных прыжков и

			осваивать её. Соблюдать правила безопасности.
4	Лыжные гонки.	24	<p>Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p> <p>Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p>

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 7 класс.			
№	Наименование раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
I	Знание о физической культуре	2 В ходе уроков	<p>Обосновать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p> <p>Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.</p>
II	Способы физкультурной деятельности	2 В ходе уроков	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p> <p>Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.</p> <p>Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.</p>
III	Физическое совершенствование	105	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению физических нагрузок для развития основных физических качеств.</p>
1	Подвижные игры	36	<p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.</p> <p>Описывать технику игровых действий и</p>

			<p>приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Использовать игровые действия для развития физических качеств.</p>
2	Легкая атлетика	24	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p>
3	Гимнастика.	15	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы</p> <p>Знать и различать виды гимнастики.</p> <p>Описывать состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составлять комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывать технику на гимнастических снарядах, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности.</p> <p>Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать её.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p>
4	Лыжные гонки.	30	<p>Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p> <p>Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p>

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 8 класс.			
№	Наименование раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
I	Знание о физической культуре	2 В ходе уроков	<p>Определять спортивную игру как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
I	Способы физкультурной деятельности	2 В ходе уроков	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p> <p>Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.</p> <p>Выявлять в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p>Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.</p>
II	Физическое совершенствование	108	<p>Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению физических нагрузок для развития основных физических качеств.</p>
1	Подвижные игры	36	<p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе</p>

			<p>совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Использовать игровые действия для развития физических качеств.</p>
2	Легкая атлетика	27	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p>
3	Гимнастика.	15	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы</p> <p>Знать и различать виды гимнастики.</p> <p>Описывать состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составлять комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывать технику на гимнастических снарядах, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности.</p> <p>Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать её.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p>
4	Лыжные гонки.	30	<p>Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p> <p>Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p>

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 9 класс.			
№	Наименование раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
I	Знание о физической культуре	2 В ходе уроков	<p>Определять передвижение на лыжах как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
II	Способы физкультурной деятельности	2 В ходе уроков	<p>Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.</p> <p>Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно – оздоровительной деятельности.</p> <p>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.</p> <p>Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.</p>
III	Физическое совершенствование	102	<p>Раскрывать понятие оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Раскрывать значение оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической.</p> <p>Раскрывать значение физической культуры в профилактике вредных привычек.</p> <p>Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.</p> <p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>

			<p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению физических нагрузок для развития основных физических качеств.</p>
1	Подвижные игры	36	<p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Использовать игровые действия баскетбола и волейбола для развития физических качеств.</p>
2	Легкая атлетика	21	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявление</p>

			<p>и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p>
3	Гимнастика.	15	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы</p> <p>Знать и различать виды гимнастики.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику лазания по канату в два приема.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила техники безопасности.</p>
4	Лыжные гонки.	30	<p>Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p> <p>Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p>

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 класс

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

6 класс

Ученик научится:

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

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

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

7 классы

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

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

9 класс

Выпускник научится:

- 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 в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью.

Приложения к программе «Физическая культура»

Контрольные упражнения и тесты по уровню физической подготовленности учащихся

Контрольные упражнения (тесты)	класс	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м. (сек)	5	5.0	5.7	6.3	5.3	6.0	6.5
	6	4.9	5.8	6.0	5.2	5.9	6.3
	7	4.8	5.6	5.9	5.1	5.8	6.2
	8	4.7	5.5	5.8	5.0	5.7	6.1
	9	4.5	5.3	5.5	4.9	5.6	6.0
Бег 60 м. (сек)	5	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
	6	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
	7	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
	8	9.0	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
	9	8.4	9.2	10.0	8.5	9.3	9.7
Челночный бег 3×10 м. (сек)	5	8.5	9.3	9.3	8.8	9.7	10.1
	6	8.3	9.0	9.3	8.7	9.6	10.0
	7	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
	8	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
	9	7.7	8.4	8.6	8.5	9.3	9.7
Бег 500 м. (мин)	5	2.15	2.50	2.65	2.50	2.65	3.00
Бег 1000 м. (мин)	6	4.20	4.45	5.15	4.50	5.15	6.00
	7	4.10	4.30	5.00	4.40	5.10	5.40
	8	3.50	4.20	4.50	4.30	5.00	5.20
	9	3.40	4.10	4.40	4.20	4.50	5.10
	5	195	160	140	185	150	130

Прыжок в длину с места (см)	6	200	165	145	190	155	135
	7	205	170	150	195	160	140
	8	210	180	160	200	160	145
	9	215	190	175	205	165	150
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см)	5	105	95	85	100	90	80
	6	115	105	95	105	95	85
	7	120	110	100	110	100	90
	8	125	115	105	115	105	95
	9	130	120	110	115	110	100
Метание мяча (150 г), м	5	34	33-21	20	21	20-15	14
	6	36	35-22	21	23	22-16	15
	7	39	38-26	25	26	25-18	17
	8	41	40-28	27	28	27-20	19
	9	43	42-30	29	30	29-22	21
Бег 1500м	6	Без учета времени					
Бег 2000м	7	Без учета времени					
	8						
	9						
Подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине количество раз	5	6	4	1	18	12	6
	6	7	5	2	19	13	7
	7	8	6	3	20	14	8
	8	9	7	4	20	14	8
	9	10	8	5	20	14	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	17	12	7	12	8	3
	6	20	15	10	15	10	5
	7	23	18	13	18	13	8
	8	25	20	15	19	13	9
	9	32	27	22	20	15	10

Наклон вперед (см)	5	9	5	3	12	9	6
	6	10	6	3	14	11	8
	7	11	7	4	16	13	9
	8	12	8	5	18	15	10
	9	13	9	6	20	15	12
Поднимание туловища за 30 сек, раз	5	22	16	10	19	14	9
	6	23	17	11	20	15	9
	7	24	18	12	20	15	9
	8	25	19	13	21	16	10
	9	26	20	14	21	16	10
Прыжки через скакалку за 30 сек, раз	5	50	44	38	52	46	40
	6	54	48	42	56	50	44
	7	58	52	46	60	54	48
	8	62	56	50	64	58	52
	9	66	60	54	68	62	56
Бег на лыжах 1 км. (мин)	5	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.00
	6	6.00	6.30	7.00	6.30	7.00	7.30
	7	5.30	6.00	6.30	6.00	6.30	7.00
	8	5.00	5.30	6.00	5.30	6.00	7.30
	9	4.30	4.50	5.20	5.45	6.15	7.00
Бег на лыжах 2 км (мин)	5	Без учета времени					
	6	13.30	14.0	14.30	14.0	14.30	15.0
	7	12.30	13.0	14.0	13.30	14.0	14.3
	8	11.30	12.0	13.30	13.0	13.30	14.0
	9	10.30	11.0	13.0	12.30	13.0	13.30
Бег на лыжах 3 км (мин)	5	Без учета времени					
	6						

	7						
	8	16.0	17.0	18.0	19.3	20.3	22.3
	9	15.3	16.0	17.0	19.0	20.0	21.30

Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» - учащиеся получают за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды Физкультурно-оздоровительной деятельности.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, принимается во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимается во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющимися наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности представляют для учащихся определенную трудность, но реально выполнимы. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими раздела «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

5 класс

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты			Виды контроля	Деятельность учащихся
		предметные	личностные	метапредметные		
Легкая атлетика 14 ч.						
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	- осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю;	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные	Текущий	Повторение тб
2	Техника старта с опорой на одну руку. Бег 30 м.				Текущий	Работа в парах
3	Повторение техники старта с опорой на одну руку. Бег 30м. Медленный бег 4мин.				Текущий	Работа в парах
4	Челночный бег - эстафеты				Текущий	Работа в парах
5	Бег 60м. Бег 5мин. Разучивание.				Текущий	Работа в парах
6	Контрольное упражнение: бег 60м. Бег 5мин.				Оценивание техники	Работа в парах
7	Челночный бег 4×9м. Метание мяча с 2-3 шагов разбега				Текущий	Работа в парах
8	Контрольное упражнение: челночный бег 4×9м. Метание мяча.				Оценивание техники	Работа в парах
9	Подтягивание. Бег 6 мин. Разучивание.				Текущий	Работа в группах
10	Контрольное упражнение: подтягивания. Бег 6мин.				Оценивание техники	Работа в группах

11	Бег 1500 м без учета времени. Разучивание.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных и городских соревнованиях; - учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста; сопережива	способы достижения результата; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными		
12	Контрольное упражнение: бег 1500м. без учета времени				Оценивание техники	Работа в парах
13	Прыжок в высоту способом «перешагивание»				Текущий	Работа в группах
14	Контрольное упражнение: прыжок в высоту способом «перешагивание».				Оценивание техники	Работа в парах

			<p>ние и помощь учителю и окружающим детям;</p> <p>- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>Обучающийся получит возможность для формирования</p> <p>- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни;</p>	<p>сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <p>овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>		
--	--	--	---	--	--	--

			- реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;			
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол) 10						
15	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	- осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России, развитие чувства сопричастно	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в	Текущий	Повторение тб
16	Перемещения приставными шагами. Разучивание.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.			Текущий	Работа в группах
17	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	Осваивать двигательные действия, составляющие			Текущий	Работа в парах
18	Остановка двумя шагами и прыжком.				Текущий	Работа в парах
19	Техника ведения мяча на месте. Разучивание.				Текущий	Работа в парах
20	Совершенствование ведения				Оценивание	Работа в парах

	мяча на месте в низкой, средней и высокой стойке.	содержание подвижных игр.	сти и гордости за свою родину, народ и спортивную историю;	соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;	техники	
21	Ведение мяча по прямой. Ловля мяча двумя руками.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении	внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных и городских соревнованиях;	определять наиболее эффективные способы достижения результата;	Текущий	Работа в парах
22	Техника бросков мяча.	технических действий в подвижных играх.	-	определять наиболее эффективные способы достижения результата;	Текущий	Работа в группах
23	Эстафеты с баскетбольными мячами.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;	Текущий	Работа в группах
24	Игра по упрощенным правилам.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;	Текущий	Работа в парах
		Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата,	готовность		

			<p>на анализ соответствия результатов требования м данного возраста;</p> <p>- сопереживание и помощь учителю и окружающим детям;</p> <p>- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>Обучающийся получит возможность для формирования</p> <p>- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и</p>	<p>конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <p>овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>		
--	--	--	--	--	--	--

			<p>ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни;</p> <p>- реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности</p>			
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ 20ч.						
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед (2-3 кувырка слитно).	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением	- осознание своей гражданско	овладение способностью принимать и сохранять цели и	Текущий	Повторение тб
26	Перестроения из одной				Текущий	Работа в группах

	шеренги в две, четыре.	организующих упражнений	й идентичности в форме осознания «Я» как граждан России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю;	задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный		
27	Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Общеразвивающие упражнения в парах.	Различать и выполнять строевые команды.			Текущий	Работа в парах
28	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: с набивным и большим мячом, обручами	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитии физических качеств.			Текущий	Работа в парах
29	Освоение и совершенствование висов и упоров.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.			Текущий	Работа в парах
30	Техника кувырка назад в группировке. Обучение.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.			Текущий	Работа в парах
31	Совершенствование техники кувырка назад в группировке. Игра-эстафета с кувырками вперёд	Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических			Оценивание техники	Работа в парах
32	Кувырки вперед и назад слитно. Перекатом назад стойка на лопатках. Обучение.				Текущий	Работа в парах
33	Совершенствование кувырков вперед и назад слитно. Перекатом назад стойка на лопатках.				Текущий	Работа в группах
34	Акробатические соединения из 3-4 элементов. Обучение.				Текущий	Работа в парах
35	Контрольное упражнение: акробатическое соединение из 3-4 элементов				Оценивание техники	Работа в парах
36	Техника опорного прыжка. Обучение.				Текущий	Работа в парах

37	Совершенствование Опорных прыжков, прыжков со скакалкой, бросков набивного мяча.	упражнений.	познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста;	контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; овладение базовыми предметными и	Текущий	Работа в парах
38	Контрольное упражнение: опорный прыжок.				Текущий	Работа в парах
39	Акробатика. Опорный прыжок через козла: вскок в упор присев. и соскок прогнувшись. Обучение.				Текущий	Работа в парах
40	Акробатика. Опорный прыжок через козла: вскок в упор присев. и соскок прогнувшись. Совершенствование.				Текущий	Работа в парах
41	Контрольное упражнение: опорный прыжок через козла: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.				Оценивание техники	Работа в группах
42	Совершенствование лазания по канату, гимнастической лестнице.				Текущий	Работа в парах
43	Подтягивание, упражнение в висах и упорах, с набивными мячами				Текущий	Работа в парах
44	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.				Текущий	Работа в группах

			<p>ь для формирования - осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни;</p> <p>- реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</p>	<p>межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>		
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ 24						
45	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный	Моделировать технику базовых способов	осознание своей гражданской	овладение способностью принимать и	Текущий	Повторение тб

	ход.	передвижения на лыжах.	й идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю;	сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять		
46	Техника попеременного двухшажного хода. Обучение.	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных и городских соревнованиях;		Текущий	Работа в парах
47	Совершенствование техника попеременного двухшажного хода.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.			Текущий	Работа в парах
48	Техника спуска со склонов средней стойке. Обучение.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.			Текущий	Работа в парах
49	Совершенствование спуска со склонов средней стойке..	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций			Текущий	Работа в парах
50	Прохождение дистанции 2 км	разученными способами передвижения.			Текущий	Работа в группах
51	Одновременный двухшажный ход. Обучение.	Применять правила подбора одежды для занятия лыжной подготовкой.			Текущий	Работа в группах
52	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км	Объяснить технику выполнения			Оценивание техники	Работа в группах
53	Совершенствование одновременного двухшажного хода.				Текущий	Работа в группах
54	Эстафеты на лыжах.				Текущий	Работа в группах
55	Техника торможения плугом. Обучение.				Текущий	Работа в группах
56	Совершенствование торможения плугом.				Текущий	Работа в группах
57	Техника поворотов переступанием. Обучение.				Текущий	Работа в группах
58	Совершенствование поворотов переступанием.				Текущий	Работа в группах
59	Повороты переступанием в движении. Обучение.				Текущий	Работа в группах
60	Совершенствование поворотов переступанием в движении.				Оценивание техники	Работа в группах

61	Подъем полуелочкой. Спуски со склонов, изученными способами. Обучение.	поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста; сопереживание и помощь учителю и окружающим детям; - освоение правил здорового и безопасного образа жизни; Обучающийся получит возможность для	взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; овладение базовыми	Текущий	Работа в группах
62	Подъем полуелочкой. Спуски со склонов, изученными способами. Совершенствование.				Текущий	Работа в группах
63	Совершенствование техники изученных ходов.				Текущий	Работа в группах
64	Повторные ускорения на заданной дистанции 4 x 400м.				Текущий	Работа в парах
65	Игровые эстафеты на лыжах.				Текущий	Работа в группах
66	Контрольный норматив 1 км (на время).				Оценивание техники	Работа в группах
67	Прохождение дистанции 3 км изученными способами.				Текущий	Работа в группах
68	Контрольный норматив 3 км.				Оценивание техники	Работа в группах

			<p>формирован ия</p> <p>- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни;</p> <p>- реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</p>	<p>предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>		
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол) 10ч.						
69	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	Осваивать универсальные умения в самостоятельной	- осознание своей гражданско	овладение способностью принимать и сохранять цели и	Текущий	Работа в парах
70	Повороты на месте без мяча и с мячом. Эстафеты.	самостоятельной	гражданско		Текущий	Работа в парах

71	Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости.	организации и проведении подвижных игр.	й идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю;	задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный	Текущий	Работа в парах
72	Комбинация: перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.			Текущий	Работа в парах
73	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.. Броски в кольцо после ведения, после ловли.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.			Текущий	Работа в парах
74	Совершенствование ведения мяча боком, лицом и спиной вперед. Вырывание и выбивание мяча	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.			Текущий	Работа в парах
75	Контрольное упражнение: ведение, передача, ловля, бросок в кольцо.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.			Оценивание техники	Работа в парах
76	Правила игры в баскетбол. Обучение. Игры по упрощенным правилам.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.			Текущий	Работа в парах
77	Техника штрафного броска. Игра «Точно в цель».	Соблюдать	- учебно –		Текущий	Работа в парах
78	Учебная игра по упрощенным правилам 3×3.				Текущий	Работа в группах

		<p>дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p>	<p>познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста; сопереживание и помощь учителю и окружающим детям;</p> <p>- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>Обучающийся получит возможность для</p>	<p>контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <p>овладение базовыми предметными и</p>		
--	--	--	--	---	--	--

			<p>формирован ия - осознанных устойчивых эстетически х предпочтен ий и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческо й жизни; - реализация основ гражданско й идентичнос ти в поступках и деятельност и</p>	<p>межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>		
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (волейбол) 14ч.						
79	Техника безопасности на уроках волейбола.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной	- осознание своей гражданско	овладение способностью принимать и сохранять цели и	Текущий	Повторение тб
80	Стойка игрока, перемещение приставными шагами.				Текущий	Работа в парах

81	Совершенствование перемещения приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед.	организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	й идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю;	задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный	Оценивание техники	Работа в парах
82	Техника верхней передачи мяча над собой. Обучение.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных и городских соревнованиях;		Текущий	Работа в парах
83	Совершенствование верхней передачи мяча над собой.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.			Текущий	Работа в парах
84	Перемещения в стойке, остановки, ускорения с изменением направления. Игры-эстафеты.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.			Текущий	Работа в парах
85	Контрольное упражнение: комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещение в стойке, остановки, укореняя)	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.			Оценивание техники	Работа в парах
86	Техника передачи мяча сверху на месте. Обучение.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.			Текущий	Работа в парах
87	Совершенствование передачи мяча сверху после перемещения.	Соблюдать	- учебно –		Текущий	Работа в парах
88	Совершенствование передачи мяча над собой, через сетку.				Текущий	Работа в парах
89	Техника нижней прямой подачи. Обучение.				Текущий	Работа в парах
90	Нижняя прямая подача с расстояния 2-3м. от сетки				Текущий	Работа в парах
91	Верхний прием мяча.				Текущий	Работа в парах
92	Совершенствование нижней подача.					

		<p>дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p>	<p>познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста; сопереживание и помощь учителю и окружающим детям;</p> <p>- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>Обучающийся получит возможность для</p>	<p>контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <p>овладение базовыми предметными и</p>		
--	--	--	--	---	--	--

			<p>формирован ия - осознанных устойчивых эстетически х предпочтен ий и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческо й жизни; - реализация основ гражданско й идентичнос ти в поступках и деятельност и</p>	<p>межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>		
Легкая атлетика 13 ч						
93	Бег в равномерном темпе 10 – 12 мин.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	- осознание своей гражданско	овладение способностью принимать и сохранять цели и	Текущий	Работа в парах
94	Старт с опорой на руку. 30 – 60 м. Совершенствование.				Текущий	Работа в парах

95	Высокий старт от 10 до 15 м. Совершенствование.	Осваивать технику бега различными способами.	й идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю; - внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных и городских соревнованиях; - учебно –	задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный	Текущий	Работа в парах
96	Скоростной бег до 40м.	Осваивать универсальные умения			Текущий	Работа в парах
97	Контрольное упражнение: бег 60м. Метание мяча с трех шагов разбега.	контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.			Оценивание техники	Работа в парах
98	Контрольное упражнение: метание мяча с трех шагов разбега	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.			Оценивание техники	Работа в парах
99	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега				Текущий	Работа в парах
100	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега				Текущий	Работа в парах
101	Эстафетный бег: передача эстафетной палочки.				Текущий	Работа в парах
102	Игровые упражнения: игра «Лапта».				Текущий	Работа в парах
103	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега				Текущий	Работа в парах
104	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега				Текущий	Работа в парах
105	Игровые упражнения: игра «Лапта».				Текущий	Работа в парах

			<p>познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста;</p> <p>- сопереживание и помощь учителю и окружающим детям;</p> <p>- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>Обучающийся получит возможность</p>	<p>контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <p>овладение базовыми предметными и</p>		
--	--	--	---	---	--	--

			<p>ь для формирования устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни;</p> <p>- реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности</p>	<p>межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>		
--	--	--	--	---	--	--

Календарно – тематическое планирование 6 класс.

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Виды контроля
		предметные	личностные	метапредметные		
Легкая атлетика 14 ч.						
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными	- осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю;	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать,	Повторение тб	Текущий

2	Техника старта с опорой на одну руку. Бег 30 м.	<p>способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении и беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>	<p>- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных и городских соревнованиях; - учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия требованиям данного возраста; сопереживание и помощь учителю и окружающим детям; - освоение правил здорового и безопасного образа жизни; Обучающийся получит возможность для формирования осознанных устойчивых эстетических предпочтений и</p>	<p>контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта</p>	Работа в парах	текущий
3	Повторение техники старта с опорой на одну руку. Бег 30м. Медленный бег 4мин.				Работа в парах	Текущий
4	Челночный бег - эстафеты				Работа в парах	Текущий
5	Бег 60м. Бег 5мин. Разучивание.				Работа в парах	текущий
6	Контрольное упражнение: бег 60м. Бег 5мин.				Работа в парах	Оценивание техники
7	Челночный бег 4×9м. Метание мяча с 2-3 шагов разбега				Работа в парах	Текущий
8	Контрольное упражнение: челночный бег 4×9м. Метание мяча.				Работа в парах	Оценивание техники
9	Подтягивание. Бег 6 мин. Разучивание.				Работа в группах	Текущий
10	Контрольное упражнение: подтягивания. Бег 6мин.				Работа в парах	Оценивание техники
11	Бег 1500 м без учета времени. Разучивание.					
12	Контрольное упражнение: бег 1500м. без учета времени				Работа в группах	Оценивание техники
13	Прыжок в высоту способом «перешагивание»				Работа в парах	Текущий
14	Контрольное упражнение: прыжок в высоту способом «перешагивание».				Работа в парах	Оценивание техники

			<p>ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни;</p> <p>- реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</p>	<p>интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <p>овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>		
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол) 10						

15	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать	- осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю; - внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных и городских соревнованиях; - учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста; - сопереживание и помощь учителю и окружающим детям;	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,	Повторение тб	Текущий
	16	Перемещения приставными шагами. Разучивание.	технику выполнения игровых	взаимный контроль в совместной деятельности,	Работа в парах	
	17	Совершенствование перемещений		- освоение правил		Работа в

	в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	здорового и безопасного образа жизни; Обучающийся получит возможность для формирования	адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;	парах	
18	Остановка двумя шагами и прыжком.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в учебной и игровой деятельности.	- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни;	разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;	Работа в парах	Текущий
19	Техника ведения мяча на месте. Разучивание.	управлять эмоциями в учебной и игровой деятельности.	- реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности	овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;	Работа в парах	Текущий
20	Совершенствование ведения мяча на месте в низкой, средней и высокой стойке.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из		овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Работа в парах	Текущий
21	Ведение мяча по прямой. Ловля мяча двумя руками.				Работа в парах	Текущий
22	Техника бросков мяча.				Работа в парах	Текущий
23	Эстафеты с баскетбольными мячами.				Работа в парах	Текущий
24	Игра по упрощенным правилам.				Работа в группах	Текущий

		спортивных игр.				
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ 20ч.						
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед (2-3 кувырка слитно).	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений	- осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю;	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;	Повторение тб	Текущий
26	Перестроения из одной шеренги в две, четыре.	Различать и выполнять строевые команды.	- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных и городских соревнованиях;	умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;	Работа в группах	Текущий
27	Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Общеразвивающие упражнения в парах.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитии физических качеств.	- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста;	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;	Работа в парах	Текущий
28	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: с набивным и большим мячом, обручами	Соблюдать правила техники безопасности	интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста;	определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять	Работа в парах	Текущий
29	Освоение и совершенствование висов и упоров.				Работа в парах	Текущий
30	Техника кувырка назад в группировке. Обучение.				Работа в парах	Текущий
31	Совершенствование техники кувырка назад в группировке. Игра-эстафета с кувырками вперёд				Работа в парах	Текущий
32	Кувырки вперед и назад слитно. Перекатом назад стойка на лопатках. Обучение.				Работа в парах	Текущий
33	Совершенствование кувырков вперед и назад слитно. Перекатом назад стойка на лопатках.				Работа в парах	Текущий
34	Акробатические соединения из 3-4 элементов. Обучение.				Работа в парах	Текущий

35	Контрольное упражнение: акробатическое соединение из 3-4 элементов	при выполнении акробатически х упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатически х упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатически х упражнений.	помощь учителю и окружающим детям; - освоение правил здорового и безопасного образа жизни; Обучающийся получит возможность для формирования - осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни; - реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;	взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи	Работа в группах	Оценивание техники
36	Техника опорного прыжка. Обучение.				Работа в группах	Текущий
37	Совершенствование Опорных прыжков, прыжков со скакалкой, бросков набивного мяча.				Работа в группах	Текущий
38	Контрольное упражнение: опорный прыжок.				Работа в группах	Оценивание техники
39	Акробатика. Опорный прыжок через козла: вскок в упор присев. и соскок прогнувшись. Обучение.				Работа в группах	Текущий
40	Акробатика. Опорный прыжок через козла: вскок в упор присев. и соскок прогнувшись. Совершенствование.				Работа в группах	Текущий
41	Контрольное упражнение: опорный прыжок через козла: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.				Работа в группах	Оценивание техники
42	Совершенствование лазания по канату, гимнастической лестнице.				Работа в группах	Текущий
43	Подтягивание, упражнение в висах и упорах, с набивными мячами				Работа в группах	Текущий
44	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.				Работа в группах	Текущий

				и отношения между объектами и процессами.		
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ 21 Плавание 3						
45	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю;	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;	Повторение тб	Текущий
46	Техника попеременного двухшажного хода. Обучение.	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных и городских соревнованиях;	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;	Работа в группах	Текущий
47	Совершенствование техника попеременного двухшажного хода.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста;	определять наиболее эффективные способы достижения результата;	Работа в группах	Текущий
48	Техника спуска со склонов средней стойке. Обучение.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.		определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;	Работа в группах	Текущий
49	Совершенствование спуска со склонов средней стойке..	Проявлять			Работа в группах	Текущий
50	Прохождение дистанции 2 км				Работа в группах	Текущий
51	Одновременный двухшажный ход. Обучение.				Работа в группах	Текущий
52	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км				Работа в группах	Текущий
53	Совершенствование одновременного двухшажного хода.				Работа в группах	Текущий
54	Эстафеты на лыжах.				Работа в группах	Текущий
55	Техника торможения плугом. Обучение.				Работа в группах	Текущий
56	Совершенствование торможения плугом.				Работа в группах	Текущий
57	Техника поворотов				Работа в группах	Текущий

	переступанием. Обучение.				группах	
58	Совершенствование поворотов переступанием.	выносливость при прохождении тренировочных дистанций	сопереживание и помощь учителю и окружающим детям;	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,	Работа в группах	Текущий
59	Плавание: Кроль на груди	разученными способами передвижения.	- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;	адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;	Работа в группах	Текущий
60	Плавание: Брасс	Применять правила подбора одежды для занятия лыжной подготовкой.	Обучающийся получит возможность для формирования	готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;	Работа в группах	Текущий
61	Плавание: Брасс и кроль на груди	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни;	разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;	Работа в группах	Текущий
62	Подъем полуелочкой. Спуски со склонов, изученными способами. Совершенствование.	Объяснить технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	гражданской идентичности в поступках и деятельности;	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;	Работа в группах	Текущий
63	Совершенствование техники изученных ходов.	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.		готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;	Работа в группах	Текущий
64	Повторные ускорения на заданной дистанции 4 x 400м.			осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;	Работа в группах	Текущий
65	Игровые эстафеты на лыжах.			готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;	Работа в группах	Текущий
66	Контрольный норматив 1 км (на время).			осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;	Работа в группах	Оценивание техники
67	Прохождение дистанции 3 км изученными способами.			готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;	Работа в группах	Текущий
68	Контрольный норматив 3 км.			осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;	Работа в группах	Оценивание техники

				существенные связи и отношения между объектами и процессами.		
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол) 10ч.						

69	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	Осваивать универсальные умения в самостоятельно й организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых	- осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю; - внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных и городских соревнованиях; - учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста; сопереживание и помощь учителю и окружающим детям; - освоение правил	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,	Работа в парах	Текущий
	70	Повороты на месте без мяча и с мячом. Эстафеты.			Работа в парах	Текущий
	71	Совершенствование ведения мяча				Работа в парах

	с изменением направления и скорости.	действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	здорового и безопасного образа жизни; Обучающийся получит возможность для формирования	адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;	парах	
72	Комбинация: перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.	Осваивать универсальные умения	- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни;	готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;	Работа в парах	Текущий
73	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.. Броски в кольцо после ведения, после ловли.	управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	- реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности	овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с	Работа в парах	Текущий
74	Совершенствование ведения мяча боком, лицом и спиной вперед. Вырывание и выбивание мяча	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.			Работа в парах	Текущий
75	Контрольное упражнение: ведение, передача, ловля, бросок в кольцо.				Работа в парах	Оценивание техники
76	Правила игры в баскетбол. Обучение. Игры по упрощенным правилам.				Повторение правил	Текущий
77	Техника штрафного броска. Игра «Точно в цель».				Работа в парах	Текущий
78	Учебная игра по упрощенным правилам 3×3.				Работа в группах	Текущий

		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.		содержанием конкретного учебного предмета; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами		
--	--	--	--	---	--	--

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (волейбол) 14ч.

79	Техника безопасности на уроках волейбола.	Осваивать универсальные умения в самостоятельно	- осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как	овладение способностью принимать и сохранять цели и	Повторение тб	Текущий
80	Стойка игрока, перемещение приставными шагами.				Работа в парах	Текущий

		<p>й организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и</p>	<p>гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю;</p> <p>- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных и городских соревнованиях;</p> <p>- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста;</p> <p>сопереживание и помощь учителю и окружающим детям;</p> <p>- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>Обучающийся</p>	<p>задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</p> <p>формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение</p>		
--	--	--	--	--	--	--

		<p>двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p>	<p>получит возможность для формирования - осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни; - реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности</p>	<p>окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>		
81	Совершенствование перемещения приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед.				Работа в парах	Текущий
82	Техника верхней передачи мяча				Работа в	Текущий

	над собой. Обучение.				парах	
83	Совершенствование верхней передачи мяча над собой.				Работа в парах	Текущий
84	Перемещения в стойке, остановки, ускорения с изменением направления. Игры-эстафеты.				Работа в парах	Текущий
85	Контрольное упражнение: комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещение в стойке, остановки, укореняя)				Работа в парах	Оценивание техники
86	Техника передачи мяча сверху на месте. Обучение.				Работа в парах	Текущий
87	Совершенствование передачи мяча сверху после перемещения.				Работа в парах	Текущий
88	Совершенствование передачи мяча над собой, через сетку.				Работа в парах	Текущий
89	Техника нижней прямой подачи. Обучение.				Работа в парах	Текущий
90	Нижняя прямая подача с расстояния 2-3м. от сетки				Работа в парах	Текущий
91	Верхний прием мяча.				Работа в парах	Текущий
92	Совершенствование нижней подача.				Работа в парах	Текущий
Легкая атлетика 10 ч						
93	Бег в равномерном темпе 10 – 12 мин.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения	- осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России,	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной	Работа в парах	Текущий

		<p>беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений и беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении</p>	<p>развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю; - внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных и городских соревнованиях; - учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста; - сопереживание и помощь учителю и окружающим детям; - освоение правил здорового и безопасного образа жизни; Обучающийся получит возможность</p>	<p>деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p>		
--	--	--	---	---	--	--

		беговых упражнений.	<p>для формирования</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни; - реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности 	<p>готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <p>овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>		
94	Старт с опорой на руку. 30 – 60 м. Совершенствование.					
95	Высокий старт от 10 до 15 м. Совершенствование.					
96	Скоростной бег до 40м.					

97	Контрольное упражнение: бег 60м. Метание мяча с трех шагов разбега.					
98	Контрольное упражнение: метание мяча с трех шагов разбега					
99	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега					
100	Спортивная ходьба.					
101	Спортивная ходьба.					
102	Итоговое контрольное тестирование					

**Календарно-тематическое планирование
для 7 класса**

№ у р о к а	Тема урока	Планируемые результаты обучения			Деятельность учащихся	Виды контроля
		Общеучебные	Метапредметные	Личностные		
<i>Легкая атлетика (10 ч.) + вариативная часть с элементами легкой атлетики (3 ч.)</i>						
1	ТБ на уроках по лёгкой атлетике. История лёгкой атлетики.	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики, историю легкой атлетики.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе	. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об истории легкой атлетики и техники безопасности.	Повторение тб	текущий
2	Высокий старт, низкий старт.	Знать технику высокого старта, с опорой на руку, низкий старт.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели,	Работа в парах	текущий

			задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.	находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять высокий старт, низкий старт		
3	Бег в равномерном темпе. Низкий старт, высокий старт.	Знать, как проходит тестирование бега на 30 метров с высокого старта, низкого старта.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.	Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта	Работа в парах	текущий
4	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Работа в группах	текущий
5	Ускорения из различных стартовых положений. Прыжок в длину	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.	Работа в парах	текущий

	с разбега.			Познавательные: прыгать в длину с разбега.		
6	Бег в равномерном темпе до 10 минут. Закрепить технику прыжка в длину с разбега.	Знать технику прыжка в длину с разбега. Знать правила проведения тестирования бега на 60 м.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 метров. Регулировать темп бега.	Работа в парах	текущий
7	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Работа в группах	текущий
8	Учёт прыжков в длину с разбега. Закрепить метания мяча с разбега с 4-5 шагов.	Знать технику выполнения беговых упражнений, метания мяча. Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега. Технические	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга.	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять беговые, прыжковые и метательные упражнения, технические требования	Работа в парах	Оценивание техники

		требования по выполнению прыжка в длину с разбега		по выполнению прыжка в длину с разбега. Регулировать темп бега.		
9	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Совершенствовать метания мяча с разбега с 4-5 шагов.	Знать технику метания мяча с разбега.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга.	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять метание мяча с разбега. Регулировать темп бега.	Работа в парах	текущий
10	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Работа в группах	текущий
11	Контр. упражнение метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до 10-15 мин.	Знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание мяча на дальность.	Работа в парах	Оценивание техники

1 2	Бег в равномерном темпе до 10-15 мин. Эстафетный бег.	Знать правила и технические требования по выполнению эстафетного бега.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять технически правильно эстафетный бег.	Работа в парах	текущий
1 3	Контрольное упражнение бег 1500 метров.	Знать правила проведения тестирования бега на 1500 м.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1500 м.	Работа в парах	Оценивание техники
1 4	Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила игры. Презентация по правилам баскетбола.	Знать технику безопасности на уроках баскетбола, историю баскетбола, основные правила игры.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе.	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об истории баскетбола и основных правилах игры.	Повторение тб	текущий
1 5	Стойки игрока перемещение в стойках. Передача мяча в	Знать стойки и перемещение в стойках, передачи и ведение мяча.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять	Работа в парах	текущий

	парах, в тройках. Ведение мяча правой и левой рукой.			заданную цель. Познавательные: выполнять стойки и перемещение в стойках, передачи и ведение мяча, использовать в игре.		
1 6	Стойки игрока перемещение в стойках. Остановка прыжком. Повороты на месте.	Знать стойки и перемещение в стойках, остановку прыжком, технику поворота на месте и передач в движении.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять.	действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойки и перемещение в стойках, остановку прыжком, повороты, передачи использовать в игре	Работа в парах	текущий
1 7	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Работа в группах	текущий

18	Ведение мяча правой и левой рукой два шага бросок. Тестирование баскетбольные передачи за 30секунд.	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча. Знать правила и технические требования, проведения тестирования передач за 30секунд.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирования передач за 30секунд. Выполнять ведение мяча и броски после ведения.	Работа в парах	текущий
19	Бросок в кольцо с места и после ведения. Передачи мяча в парах в тройках в движении.	Знать варианты бросков в кольцо, передач мяча в парах. Знать правила и технические требования, проведения тестирования прыжка в длину с места.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать).	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого Познавательные: передавать и ловить мяч в парах в тройках, выполнять броски с места и после ведения. Проходить тестирование прыжка в длину с места.	Работа в парах	Оценивание техники
20	Подвижные игры с элементами баскетбола. Челночный бег 3/10	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по	Работа в группах	текущий

				результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.		
2 1	Ведение мяча с изменением направления. Выполнение элемента два шага бросок в кольцо.	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3x10 метров, бросок в кольцо после выполнения элемента два шага бросок.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные выполнять элемент два шага бросок, тестирование челночный бег 3x10метров.	Работа в парах	текущий
2 2	Бросок в кольцо с места и после ведения. Учебная игра баскетбол, тактические действия в защите и нападении.	Знать способы ведения, передач, бросков. Знать и понимать тактику игры в защите и нападении.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: понимать тактику игры в защите и нападении. Выполнять броски в кольцо с места и после	Работа в парах	текущий

				ведения.		
2 3	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Работа в парах	текущий
2 4	Учебные броски в кольцо после ведения. Учебно-тренировочная игра.	Знать способы ведения, передач, бросков. Знать и понимать тактику игры в защите и нападении.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать).	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять передачи, броски и ведение мяча в игре. Технически правильно выполнять броски в кольцо после ведения.	Работа в парах	Оценивание техники
2 5	Учебная игра баскетбол, тактические действия в защите и нападении. Прыжки на скакалке за 1	Знать, как проходит тестирование прыжка со скакалкой за 1 минуту. Знать и понимать тактику игры в защите и	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе.	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять тестирование прыжка со скакалкой за	Работа в группах	текущий

	минуту.	нападении.		1 минуту. Использовать тактику игры в защите и нападении.		
2 6	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Работа в парах	текущий
2 7	Учебная игра баскетбол, тактические действия в защите и нападении.	Знать и понимать тактику игры в защите и нападении.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою текущую деятельность по результату. Познавательные: играть Работа в парах используя тактические действия		
<i>Гимнастика (15 ч.) + вариативная часть подвижные игры с элементами баскетбола (6 ч.)</i>						
2 8	Техника безопасности на уроках по гимнастике страховка и само-страховка при выполнении	Знать технику безопасности по гимнастике, историю гимнастики. Страховку и само-страховку.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации	. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь	Повторение тб	текущий

	упражнений.			выполнять страховку и само-страховку.		
29	ТБ. На уроках плавания. Кроль на груди.	Знать технику выполнения кувырка вперед, назад и лазание по канату. Элементы перестроения.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед, назад, лазание по канату, выполнять строевые упражнения.	Работа в парах	текущий
30	Теория. Комплексное плавание.	Знать технику выполнения стойки на лопатках, стойку на голове. Элементы перестроения в шеренги и колонны.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять стойку на лопатках.	Работа в парах	текущий
31	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную	Работа в группах	текущий

				игру.		
3 2	Обучить акробатическому соединению из 3-4 элементов. Контр. упражнение кувырок вперед.	Знать технику выполнения кувырка вперед и акробатического соединения.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед.	Работа в парах	текущий
3 3	Лазанье по канату. Закрепить акробатическое соединение.	Знать акробатическое соединение.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять акробатическое соединение.	Работа в парах	текущий
3 4	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Работа в группах	текущий
	Лазанье по	Знать техническое	Коммуникативные: с	Регулятивные	Работа в	текущий

3 5	канату и сов акробатическое соединение. Кувырок назад, стойка на лопатках.	выполнение стойки на лопатках и кувырка назад.	достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	:осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре- одолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять стойку на лопатках.	парах	
3 6	Опорный прыжок. Совершенствова ние акробатическое соединение.	Знать упражнения на равновесие на гимнастической скамейке и бревне, лазание по канату.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять лазание по канату.	Работа в парах	Оценивание техники
3 7	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять по- ведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.		текущий
3 8	Совершенствова ние опорного прыжка.	Знать как выполняется тестирование в лазании по канату.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные:	Работа в парах	текущий

				залезать по канату в два и три приема.		
39	Контр. Упр. акробатическое соединение из 4 элементов. Упражнения на развитие силы.	Знать как выполняется тестирование акробатического соединения.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование в лазании по канату.	Работа в парах	Оценивание техники
40	Висы упоры на перекладине мальчики, подъём переворот, элементы на бревне девочки.	Знать, какие варианты висов существуют, знать элементы техники подъём переворота. Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения на гимнастическом бревне, перекладине.	Работа в парах	текущий
41	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Работа в парах	текущий

4 2	Контр. Упр. подтягивание на высокой перекладине мальчики, отжимание девочки.	Знать, как выполняется опорный прыжок, требования к выполнению подтягивания.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать опорный прыжок, выполнять подтягивание и отжимание.	Работа в парах	Оценивание техники
4 3	Контрольное упражнение опорный прыжок.	Знать, как выполнять тестирование висы и упоры мальчики на перекладине, элементы на бревне девочки.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование висы и упоры и подъем переворот мальчики на перекладине, элементы на бревне девочки.	Работа в парах	Оценивание техники
4 4	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Работа в парах	текущий
4	Акробатическая комбинация. Упр	Знать как выполняется	Коммуникативные: представлять конкретное	Регулятивные: адекватно оценивать свои действия	Работа в парах	текущий

5	ажнения на развитие силы.	опорный прыжок, упражнения на развитие силы.	содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.	и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять опорный прыжок, упражнения на развитие силы.		
4 6	Упражнения на гимнастической лестнице.	Знать требования к тестированию опорного прыжка.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять контрольный опорный прыжок.	Работа в парах	текущий
4 7	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Работа в группах	текущий
4 8	Гимнастические эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	Знать как пользоваться гимнастическим инвентарем.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и	Работа в парах	текущий

				самокоррекции. Познавательные: выполнять различные варианты эстафет.		
<i>Лыжная подготовка (21 ч.) + вариативная часть подвижные игры с элементами волейбола (9 ч.)</i>						
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта.	Знать историю лыжного спорта, технику безопасности, правила пользования лыжным инвентарем.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, рассказывать технику безопасности.	Повторение тб	текущий
50	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Знать технику попеременного двухшажного хода.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Работа в группах	текущий
51	Прохождение дистанции 3км. Закрепить технику одновременных ходов.	Знать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться	Работа в группах	Оценивание техники

				попеременным двухшажным ходом.		
5 2	Подвижные игры с элементами волейбола.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Работа в группах	текущий
5 3	Подъем елочкой, спуски, торможение Прохождение дистанции 3км.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема «полуёлочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «полуёлочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Работа в группах	текущий
5 4	Подъем елочкой, спуски в средней и низкой стойке.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема «полуёлочкой», «елочкой», технику спуска в	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные	Работа в группах	текущий

		основной стойке и торможения «плугом»		ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «полуёлочкой», «елочкой», тормозить «плугом».		
5 5	Подвижные игры с элементами волейбола.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Работа в группах	текущий
5 6	Совершенствование одновременных ходов. Техника попеременного двухшажного хода.	Знать как проходит тестирование попеременного двухшажного хода.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, тестирование попеременного двухшажного хода.	Работа в группах	текущий
5 7	Торможение плугом, скольжение на пологом спуске без палок. Техника	Знать технику торможения плугом, скольжение на пологом спуске без палок.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: скользить на лыжах на	Работа в группах	текущий

	прохождения спуска.		.	пологом спуска, применение торможение плугом		
58	Подвижные игры с элементами волейбола.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Работа в группах	текущий
59	Равномерное скольжение, торможение плугом. Контр. Упр. подъём ёлочкой.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «полуёлочкой», «ёлочкой».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели .Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», тормозить «плугом»	Работа в группах	текущий
60	Прохождение дистанции 3 км. Техника прохождения спуска в средней и низкой стойке.	Знать технику торможения плугом, скольжение на пологом спуске используя стойки.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя..	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: скользить на лыжах на	Работа в группах	текущий

				пологом спуску, применение торможение плугом		
6 1	Подвижные игры с элементами волейбола.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять по- ведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Работа в группах	текущий
6 2	Прохождение дистанция 3км. с применением лыжных ходов переход хода с одного на драгой.	Знать как проходит тестирование торможение плугом.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Регулятивные: самостоятельно вы- делять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, тормозить плугом на технику.	Работа в группах	текущий
6 3	Совершенствова ние техники прохождения спуска. Повороты переступанием.	Знать повороты переступанием.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять повороты переступанием.	Работа в группах	текущий
6 4	Контр. упр. Торможение плугом.	Знать технику.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять по-	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному	Работа в группах	Оценивание техники

			ведением партнера.	правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.		
6 5	Равномерное прохождение дистанции до 3 км.	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре- одолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах изученными ходами.	Работа в группах	текущий
6 6	Контроль техники прохождения спуска в средней и низкой стойке.	Знать технику спуска со склона в низкой и средней стойке.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой и средней стойке.	Работа в группах	Оценивание техники
6 7	Подвижные игры с элементами	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять по-	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному	Работа в группах	текущий

	волейбола.		ведением партнера.	правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.		
6 8	Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение спусков и подъемов.	Знать технику одновременных ходов.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга	. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах с использованием лыжных ходов.	Работа в группах	текущий
6 9	Круговая эстафета.	Знать, как передвигаться на лыжах в зависимости от рельефа местности, знать правила передачи лыжной эстафеты.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре- одолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах изученными ходами.	Работа в группах	текущий
7 0	Подвижные игры с элементами волейбола.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять по- ведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по	Работа в группах	текущий

				результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.		
7 1	Прохождение отрезков 100 метров. Контроль: техника одновременных ходов.	Знать технику одновременных ходов.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах с использованием лыжных ходов.	Работа в группах	текущий
7 2	Прохождение дистанции 3 км.	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах изученными ходами	Работа в группах	текущий
7 3	Подвижные игры с элементами волейбола.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения,	Работа в группах	текущий

				играть в подвижную игру.		
7 4	Равномерное разминочное скольжение 1км.	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах изученными ходами.	Работа в группах	текущий
7 5	Контроль: прохождение дистанции 1 км на время.	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. .	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: Работа в группах передвигаться на лыжах изученными ходами		Оценивание техники
7 6	Подвижные игры с элементами волейбола.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную	Работа в группах	текущий

				игру.		
7 7	Соревнования по лыжным гонкам прохождение дистанции 3км.	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами в более скоростном темпе и переходить с одного хода на другой.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах изученными ходами, уметь распределять силы при прохождении дистанции.	Работа в группах	текущий
7 9	Соревнования гонки на лыжах «Сгорки на горку».	Знать технику прохождения спуска и подъёма, прохождение спуска с разными заданиями.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», выполнять различные задания при прохождении спуска.	Работа в группах	текущий
<i>Волейбол (8 ч.) + вариативная часть подвижные игры с элементами волейбола (4 ч.)</i>						
8 0	Техника безопасности на уроках по волейболу. Презентация правила игры в	Знать технику безопасности на уроках волейбол, историю волейбола, основные правила	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе.	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять	Повторение тб	текущий

	волейбол.	игры.		необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об истории волейбола и основных правилах игры.		
8 1	Стойки, перемещения. Обучить передачи мяча сверху над собой и в паре.	Знать технику стоек и перемещения в стойках. Осваивать технику передач мяча.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные выполнять элемент два шага бросок, тестирование челночный бег 3x10метров.	Работа в парах	текущий
8 2	Подвижные игры с элементами волейбола.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Работа в парах	текущий
	Прием мяча	Знать технику	Коммуникативные:	Регулятивные:	Работа в	текущий

8 3	снизу. Закрепить передачи мяча сверху. Учебная игра по упрощённым правилам.	стойки и перемещения в стойках, передачи мяча сверху. Знать правила игры. Осваивать технику приёма мяча снизу.	устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе.	контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: .Технически правильно выполнять приём мяча снизу и верхнюю передачу. Играть по правилам волейбола	парах	
8 4	Совершенствование приёма мяча снизу в сочетании с верхней передачей.	Знать как проходит тестирование прыжка со скакалкой за 1 минуту. Знать технику выполнения приёма снизу и верхней передачи.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе.	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять тестирование прыжка со скакалкой за 1 минуту. Технически правильно выполнять приём мяча снизу и верхнюю передачу их сочетание	Работа в парах	текущий
8 4	Подвижные игры с элементами волейбола.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную	Работа в парах	текущий

				игру.		
8 5	Совершенствование приема мяча снизу. Нижняя прямая подача.	Знать технику стойки и перемещения в стойках, технику приёма мяча снизу Знать правила игры. Осваивать технику нижней прямой подачи. Знать правила выполнения теста челночного бега.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные выполнять приём мяча снизу и нижнюю прямую подачу, тестирование челночный бег 3x10метров.	Работа в парах	текущий
8 6	Совершенствование нижней прямой подачи. Контроль: прыжок в длину с места.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи. Знать правила выполнения теста прыжок в длину с места.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать).	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого Познавательные: подавать подачу в парах на коротком расстоянии, через сетку в парах. Проходить тестирование прыжка в длину с места.	Работа в парах	текущий
8 7	Подвижные игры с элементами волейбола.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу,	Работа в парах	текущий

				контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.		
8 8	Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи. Применять правила игры в волейбол в учебной игре.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе.	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: технически правильно выполнять приём мяча снизу и нижней прямой подачу.. Играть по упрощённым правилам волейбола	Работа в парах	текущий
8 9	Контроль: нижняя прямая подача. Учебная игра	Знать технику выполнения нижней прямой подачи требования при контрольном выполнении. Применять правила игры в волейбол в учебной игре.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Технически правильно выполнять нижнюю прямую подачу и применять в игровой деятельности.	Работа в парах	Оценивание техники
9	Подвижные игры с	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие	Регулятивные: осуществлять действие	Работа в парах	текущий

0	элементами волейбола.		отношения, управлять поведением партнера.	по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.		
<i>Легкая атлетика (11ч.)+ вариативная часть подвижные игры с элементами лёгкой атлетики(4ч).</i>						
9 1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История Олимпийских игр презентация.	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики, историю Олимпийских игр.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе.	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об истории легкой атлетики и Олимпийских играх.	Повторение тб	текущий
9 2	Закрепить технику прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и способом	Работа в парах	текущий

				«перешагивание».		
9 3	Эстафеты с прыжковыми заданиями. Упражнения с набивными мячами.	Знать эстафеты с прыжковыми заданиями, упражнения с набивными мячами.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять и запоминать упражнения с мячами, использовать прыжковые эстафеты для развития прыгучести.	Работа в парах	текущий
9 4	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Работа в группах	текущий
9 5	Сов технику прыжка высоту с 3 – 5 шагов разбега. Низкий старт.	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в	Работа в парах	текущий

				высоту с прямого разбега и способом «перешагивание».		
9 6	Старты из различных исходных положений. Тестирование бег 30метров.	Знать, как проходит тестирование бега на 30 метров с высокого старта, низкого старта.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения	. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	Работа в парах	текущий
9 7	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Работа в парах	текущий
9 8	Метание мяча с разбега. Тестирование бег 60 метров.	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м. Знать технику метания мяча с разбега.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 метров. Метать мяч на дальность	Работа в парах	текущий

				с разбега.		
99	Совершенствование техники метания мяча с 2-3 шагов разбега.	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега. Знать технику метания мяча с разбега.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега. Метать мяч на дальность с разбега.	Работа в парах	текущий
100	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Работа в парах	текущий
101	Контроль: метания мяча. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность. Технические требования по выполнению прыжка в длину с разбега.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность. Выполнять правильно прыжок в длину с разбега.	Работа в парах	Оценивание техники
	Равномерный	Знать технику	Коммуникативные:эффекты	Регулятивные:самостоят	Работа в	текущий

<p>1 0 2</p>	<p>бег 10-12 мин. Контроль: прыжок в длину с разбега.</p>	<p>метания мяча с разбега. Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега.</p>	<p>вно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга.</p>	<p>ельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять метание мяча с разбега, прыжок в длину с разбега. Регулировать темп бега.</p>	<p>парах</p>	
---	---	---	---	---	--------------	--

Календарно – тематическое планирование для 8 класса.

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока	Планируемые результаты		
			предметные	личностные	метапредметные
Легкая атлетика 10 ч					
1	л/а. ПТБ при занятиях л/а. бег 30 м с высокого старта.		Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила	- осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю; - внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных, муниципальных и республиканских соревнованиях; - учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста; сопереживание и помощь учителю и окружающим детям; - освоение правил здорового и безопасного образа жизни; Обучающийся получит возможность для формирования - осознанных устойчивых	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
2	л/а. Медленный бег до 2 км.				
3	л/а. Бег 60 м с высокого старта.				
4	л/а. Обучение метанию малого мяча на дальность.				
5	л/а. Совершенствование метания малого мяча на дальность.				
6	л/а. Медленный бег до 2 км.				
7	л/а. многоскоки.				
8	л/а. Контрольное упражнение прыжки в длину с разбега.				
9	Контрольное упражнение л/а. прыжки в высоту с разбега.				
10	л/а. челночный бег. эстафеты.				

			техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни; - реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;	овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ					
11	б/б. ПТБ при занятиях в спортзале. Совершенствование передачи мяча в парах с перемещением.		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр. Излагать правила и условия проведения спортивных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Моделировать технику выполнения	- осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю; - внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных и городских соревнованиях; - учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста; - сопереживание и помощь учителю и окружающим	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно
12	б/б. Передачи мяча в парах, тройках, с перемещением и сопротивлением. Игры.				
13	б/б. Обучение вырыванию и выбиванию мяча.				
14	б/б. Совершенствование ведения мяча в средней и высокой стойке.				
15	б/б. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игры.				
16	б/б. Обучение ведению мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой с сопротивлением.				
17	б/б. Совершенствование ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой с сопротивлением.				
18	б/б. Совершенствование бросков				

	мяча одной и двумя руками. Игры.		игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять необходимые физические качества во время проведения спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	детям; - освоение правил здорового и безопасного образа жизни; Обучающийся получит возможность для формирования - осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни; - реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности	разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
19	б/б. Броски мяча одной и двумя руками в движении. Игры.				
20	в/б. Совершенствование верхней передачи мяча над собой.				
21	в/б. Совершенствование верхней передача мяча в парах.				
22	в/б. Закрепление нижней передачи мяча перед собой.				
23	в/б. Нижняя передача мяча в парах.				
24	в/б. Обучение нижней боковой подаче мяча. Учебно – тренировочные игры.				
25	в/б. Совершенствование техники нижней боковой подачи мяча. Учебно – тренировочные игры				
26	в/б. Закрепление техники нижней боковой подачи мяча. Учебно – тренировочные игры				
27	в/б. игра волейбол по упрощенным правилам.				

ГИМНАСТИКА

28	ПТБ. строевые упражнения. Подвижные игры.		Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Выполнять строевые команды.	- осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину,	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной
29	Обучение опорному прыжку				
30	Совершенствование опорного прыжка.				
31	Контрольное упражнение: опорный прыжок. Лазание по канату.				
32	Совершенствование техники лазания по канату.				

33	ТБ. На уроках плавания. Кроль на груди.		<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитии физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании различных упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений.</p>	<p>народ и спортивную историю;</p> <p>- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных и районных соревнованиях;</p> <p>- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста;</p> <p>- сопереживание и помощь учителю и окружающим детям;</p> <p>- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>Ученик получит возможность для формирования осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой</p>	<p>задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <p>овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>
34	Теория. Кроль на груди.				
35	Обучение упражнениям на перекладине – юноши, девушки - на бревне.				
36	Совершенствование упражнений на перекладине – юноши, девушки - на бревне.				
37	Контроль: упражнения на перекладине – юноши, девушки - на бревне.				
38	Обучение упражнениям на параллельных брусьях – юноши, девушки – упражнения на матах.				
39	Совершенствование упражнений на параллельных брусьях – юноши, девушки – упражнения на матах.				
40	Контроль: упражнения на параллельных брусьях – юноши, девушки – упражнения на матах.				
41	Обучение упражнениям на матах – юноши, девушки – разновысоких брусьях.				
42	Совершенствование упражнений на матах – юноши, девушки – разновысоких брусьях.				
43	Контроль: упражнения на матах – юноши, девушки – разновысоких брусьях.				
44	гимнастика. Подтягивание в висе. игры.				
45	гимнастика. Упражнения с предметами, в парах.				
46	гимнастика. Наклон туловища вперед. Игры.				
47	гимнастика. Преодоление полосы				

	препятствий. Эстафеты.			жизни; - реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;	
48	гимнастика. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.				
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА					
49	ПТБ при занятиях л/п. ходьба на лыжах до 2 км.		Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России,	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
50	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Ходьба на лыжах до 4 км.		Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю;	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
51	Повороты переступанием. Ходьба на лыжах до 4 км.		Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных и районных соревнованиях;	определять наиболее эффективные способы достижения результата;
52	Повороты переступанием в движении. Ходьба на лыжах до 4 км.		Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста;	определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
53	Обучение одновременному бесшажному и одношажному ходам.		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	сопереживание и помощь учителю и окружающим детям;	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное
54	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.		разученными способами передвижения.	- освоение правил здорового и безопасного	
55	Контроль: одновременный одношажный и двухшажный ход.		Применять правила подбора одежды для занятия лыжной подготовкой.		
56	Ходьба на лыжах до 4 км.		Объяснить технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.		
57	Эстафеты на лыжах. Ходьба на лыжах до 3 км.		Осваивать технику		
58	Обучение торможению и повороту плугом.				
59	Совершенствование торможения и поворота плугом.				
60	Контроль: торможение и поворот плугом.				
61	Обучение спуску в низкой, средней и высокой стойке.				

62	Совершенствование спуска в низкой, средней и высокой стойке.		поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	образа жизни; Обучающийся получит возможность для формирования - осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни; - реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;	поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
63	Контроль: спуск в низкой, средней и высокой стойке.				
64	Ходьба на лыжах до 5 км.				
65	Обучение торможению и повороту упором.				
66	Ходьба на лыжах до 5 км.				
67	Совершенствование торможения и поворота упором.				
68	Совершенствование подъема елочкой и полуелочкой.				
69	Контроль: подъем елочкой и полуелочкой. Ходьба на лыжах до 3 км.				
70	Ходьба на лыжах до 5 км.				
71	Эстафеты и игры на лыжах.				
72	Совершенствование попеременного двухшажного хода.				
73	Обучение броскам мяча одной и двумя руками в движении. Игры.		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр. Излагать правила и условия проведения	- осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю; - внутренняя позиция	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной
74	Совершенствование бросков мяча одной и двумя руками в движении. Игры.				
75	Контроль техники бросков мяча одной и двумя руками в движении.				

76	Обучение позиционному нападению.		спортивных игр. Осваивать	школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных и районных соревнованиях;	задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
77	Учебно – тренировочные игры с заданиями. Личная защита.		двигательные действия,	в школьных и районных соревнованиях;	определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
78	Обучение перехватам, вырыванию и выбиванию мяча.		составляющие содержание	- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста;	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
79	Совершенствование позиционного нападения.		спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении	сопереживание и помощь учителю и окружающим детям;	готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
80	Учебно – тренировочные игры с заданиями. Личная защита.		технических действий в спортивных играх.	- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;	овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
81	Учебно – тренировочные игры с заданиями		Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от	и безопасного образа жизни;	овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
82	Учебно – тренировочные игры с заданиями.		изменения условий и двигательных задач.	Обучающийся получит возможность для формирования	
83	Учебно – тренировочные игры с заданиями.		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни;	
84	ПТБ в спортзале. Обучение приему мяча снизу после подачи.		Проявлять различные физические качества во время спортивных игр.	- реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности	
85	Совершенствование приема мяча сверху после подачи.		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.		
86	Обучение нижней боковой подача мяча. Игры..		Описывать		
87	Совершенствование нижней боковой подачи мяча. Игры				
88	Контроль: нижняя боковая подача мяча. Игры.				
89	Обучение прямому нападающему удару.				
90	Совершенствование прямого нападающего удара.				

91	Контроль: прямой нападающий удар		разучиваемые технические действия из спортивных игр.		
92	Учебно –тренировочные игры по упрощенным правилам.				
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА					
93	л/а. Контрольное упражнение: челночный бег.		Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых, метательных и прыжковых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении всех легкоатлетических	- осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю; - внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных и городских соревнованиях; - учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста; - сопереживание и помощь учителю и окружающим детям; - освоение правил здорового и безопасного образа жизни;	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
94	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места.				
95	Совершенствование прыжка в длину с разбега.				
96	Контроль: прыжок в длину с разбега.				
97	Медленный бег до 2000 м. без учета времени.				
98	Контрольное упражнение: бег 1000 м.				
99	Эстафеты, подвижные игры.				
100	Кросс до 3 км.				
101	Эстафеты, подвижные игры.				
102	Закрепление техники метания малого мяча на дальность.				
103	Контрольное упражнение: метание малого мяча на дальность.				

104	Контрольное упражнение: бег 30 м.		упражнений.	Обучающийся получит возможность для формирования - осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни; - реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности	овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
105	Итоговое контрольное тестирование.				
Итого: 105 часов.					

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
Легкая атлетика (10часов). Спринтерский бег, эстафетный бег (5часов).						
1.	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.	Формирова-ние представ-лений о значениифизи-ческой куль-туры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоцио-нальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.Выполняют бег с макси-мальной скоростью 30м.	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.	Повторить ТБ	Текущи-й
2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.		Работа в группах	Текущи-й
3	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Познавательные: фиксировать результаты освоения двигательных действий;		Работа в группах	Текущи-й

№ п/п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
4.	Бег по дистанции Сдача норм ГТО.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	<p>выполнять пробное учебное действие; воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.</p> <p>Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.</p>		Работа в группах	Оценивание техники
5.	Бег на результат (60.м).Сдача норм ГТО.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.Бег на результат (60.м).			Работа в группах	Текущий

№ п/п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
Прыжки в длину, метание мяча (3 часа)						
6.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.	<p>Регулятивные: осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности; фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения двигательного действия.</p> <p>Познавательные: составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; предлагать собственные</p>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;	Работа в группах	Текущи-й
7.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирование – подтягивание.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании. Провести тестирование – подтягивание.	выполнение двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; предлагать собственные		Работа в группах	Текущи-й

№ п/п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
8.	Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	нестандартные способы достижения результата. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.		Работа в группах	Оценивание техники
Бег на средние дистанции (2 часа)						
9.	Спортивная ходьба Тестирование – бег (1000м).	Тестирование – бег (1000м). Техника Спортивной Ходьбы			Работа в группах	Оценивание техники
10	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). Спортивная ходьба..	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.			Работа в группах	Текущий
Баскетбол, футбол (11 часов)						
11	ТБ при	Изучают историю баскетбола.	Регулятивные:	Проявлять интерес к	Работа	Повтор

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контроля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
	проведении занятий по баскетболу и футболу. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.	удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Познавательные: фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для	спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность,	в парах	ить ТБ

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			<p>освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения;сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную;осознанное и произвольное построение речевого высказывания.</p> <p>Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры;отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;</p>	<p>инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.</p>		

№ п/п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением ,			
12	Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестирование – прыжок в длину с места.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Работа в парах	Текущи-й
13	Футбол. Ведение мяча.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных фор-мах игровой деятельности			Работа в парах	Текущи-й
14	Футбол. Передачи мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Работа в парах	Оценивание техники
15	Сочетание приемов передач, ведения и	Овладение основами технических			Работа	Текущи-й

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
	бросков. Штрафной бросок.	действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности			в парах	й
16	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.			Работа в группах	Текущи-й
17	Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.			Работа в группах	Текущи-й
18	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Работа в группах	Оценивание техники
19	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности			Работа в группах	Оценивание техники
20	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя			Работа в группах	Текущи-й

№ п/п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
	х 2, 3 х 3).	типичные ошибки.				
21	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 3).	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игрово-вой и соревновательной деятельности			Работа в группах	Текущи-й
Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)						
22	ТБ при проведении занятий по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих,	Работа в парах	Повторить ТБ

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			<p>устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов. Познавательные: фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного</p>	<p>строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.</p>		

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			<p>решения;сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную;осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры;отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую</p>			

№ п/п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением , корректировать поведение партнёра.			
23	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно			Работа в парах	Текущи-й
24	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча			Работа в парах	Оценивание техники
25	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.	Осуществлять судейство игры. Демонстриро-вать технику передачи мяча двумя руками сверху.			Работа в парах	Текущи-й
26	Передача мяча	Описывать технику игровых действий и			Работа	Текущи

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
	сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача.	приемов волейбола.			в парах	й
27	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.			Работа в парах	Текущи-й
Гимнастика (18 часов). Висы. Строевые упражнения (6 часов).						
28	ТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Висы.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное	Работа в группах	Повторить ТБ

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятел ьность уча-ся	Виды контро ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			<p>устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности;</p> <p>Познавательные: фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы</p>	<p>отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.</p>		

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			<p>деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.</p>			
29	Техника выполнения подъема переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.).	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к материальным и духовным ценностям.			Работа в группах	Текущи й

№ п/п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
30	Атлетическая Гимнастика.Подтягивания в висе.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.			Работа в группах	Текущи-й
31	Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор.			Работа в группах	Оценивание техники
32	Атлетическая гимнастика. Подъем переворотом.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор.			Работа в группах	Текущи-й
33	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	Уметь демонстриро-вать техникувыполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Выполнение подтягивания в висе.			Работа в группах	Оценивание техники
Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.(6 часов).						
34	Строевые упражнения. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирую-щих упражнений, учитывающих индивидуаль-ные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции	Работа в группах	Текущи-й

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			<p>организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.</p> <p>Познавательные:</p>	<p>нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.</p>		

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятел ьность уча-ся	Виды контро ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			<p>фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма;</p> <p>выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую.</p> <p>Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия;</p> <p>выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;</p> <p>подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;</p> <p>предлагать собственные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий;</p> <p>отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных</p>			

№ п/п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			<p>качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.</p>			
35	Техника опорного прыжка. Лазание по канату в два приема.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возмож-ностей основ-ных систем организма.			Работа в группах	Оценив ание техники
36	Тб. На уроках плавания. Кроль на груди	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)			Работа в группах	Текущи й
37	Теория. Комплексное плавание	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на			Работа в	Оценив ание

№ п/п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
		разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возмож-ностей основ-ных систем организма.			группах	техники
38	Строевые упражнения. Ла-зание по канату в два приема. Эстафеты.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающуюжизнедеятельнос-ть (режим дня, утренняя зарядка)			Работа в парах	Текущи-й
39	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м).	Уметь demonстpиро-вать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.			Работа в группах	Оценив-ание техники
Акробатика (6 часов)						
40	Акробатика. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушагат (д.).	Описывают технику акробатиче-ских упражнений. Составляют акробатиче-ские комбинации из числа разученных упражнений.	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники;	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать	Работа в группах	Текущи-й

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			<p>корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;</p> <p>анализировать физическое состояние организма;</p> <p>анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности;</p> <p>анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.</p> <p>Познавательные: фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы</p>	<p>эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.</p> <p>Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;</p> <p>оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.</p>		

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			<p>самоконтроля состояния организма; выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;</p>			

№ п/п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.			
41	Техника выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений			Работа в парах	Оценивание техники
42	Техника выполнения акробатических элементов.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;		Работа в группах	Текущий
43	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,	воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать		Работа в группах	Оценивание техники

№ п/п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
		состояния здоровья	свое мнение о способах совершенствования техники.			
44	Техника выполнения акробатической комбинации.	Формирова-ние умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирую-щихупраж-нений				Работа в парах
45	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.			Работа в группах	Оценив-ание техники
Баскетбол (3 часа)						
46	Баскетбол. Со-четание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их в игровой деятельности	Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения;	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом	Работа в группах	Оценив-ание техники

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			<p>корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок.</p> <p>Познавательные: устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания.</p> <p>Коммуникативные: строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию.</p>	<p>команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения.</p>		
47	Бросок одной рукой	Овладение основами технических			Работа	Текущи

№ п/п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
	от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 х 4).	действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,			в парах	й
48	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности			Работа в группах	Оценивание техники
Знания о физической культуре (1 час)						
49	Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека. ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.	Изучают ис-торию лыж-ного спорта. Основные направления и формы организации физической культуры в обществе. Соблюдают правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	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	Работа в группах	Текущи-й
Лыжная подготовка (17 часов). Волей бол (6 часов). Баскетбол (5 часов).						
50	Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных	Работа в группах	Текущи-й

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			<p>задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную</p>	<p>действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.</p>		

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			<p>работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливая их причины.</p> <p>Познавательные: фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные:</p>			

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			<p>находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.</p> <p>Для спортивных игр.</p> <p>Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно</p>	<p>Для спортивных игр</p> <p>Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать</p>		

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			<p>промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения</p>	<p>эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие</p>		

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			<p>тактических приемов. Познавательные: фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата;</p>	<p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p>		

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			<p>предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;</p> <p>Регулятивные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной</p>			

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			<p>задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>Познавательные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>Коммуникативные: определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и</p>			

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			<p>поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>			

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		

№ п/п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
51	Волей бол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.			Работа в парах	Текущий
52	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма			Работа в группах	Текущий
53	Техника попеременного четырехшажного хода.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.			Работа в группах	Текущий
54	Волей бол. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу.			Работа в парах	Оценивание техники

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
	нападение через 3-ю зону.					
55	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма			Работа в группах	Оценивание техники
56	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок			Работа в группах	Текущий
57	Волей бол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма			Работа в парах	Оценивание техники
58	Переходы в классическом стиле.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.			Работа в группах	Текущий

№ п/п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
59	Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.			Работа в группах	Оценивание техники
60	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок Текущий			Работа в парах	Оценивание техники
61	Прохождение дистанции 2 км на результат. Переходы в классическом стиле.	Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок			Работа в группах	Текущи-й
62	Техника спуска и подъема в гору.	Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок			Работа в группах	Оценивание техники
63	Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);			Работа в парах	Оценивание техники
64	Техника торможения и поворота «шлюгом». Преодоление контруклона.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, по-вышение фун-кциональных возможностей организма			Работа в группах	Текущи-й
65	Горнолыжная	Расширение двигательного опыта за			Работа	Текущи

№ п/п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
	эстафета с преодолением препятствий.	счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств			в группах	й
66	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия			Работа в парах	Оценивание техники
67	Биатлон.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.			Работа в группах	Текущи й
68	Прохождение дистанции 5 км.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно			Работа в парах	
69	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 2).	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта			Работа в парах	Текущи й
70	Техника конькового хода.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта			Работа в группах	Оценивание техники
71	Совершенствование техники конькового хода по дистанции	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно			Работа в группах	Текущи й

№ п/п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
72	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 х 3).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно			Работа в парах	Текущи-й
73	Техника конькового хода при подъеме в гору.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности			Работа в группах	Оценивание техники
74	Оценка техники конькового хода. Принять задолженности по дистанциям.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности;			Работа в группах	Оценивание техники
75	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств			Работа в парах	Текущи-й
76	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности			Работа в парах	Текущи-й
77	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими			Работа в парах	Оценивание

№ п/п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
	сопротивлением. Учебная игра.	упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности				техники
Знания о физической культуре (1 час)						
78	Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	Формирова-ние представ-лений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека	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	Работа в группах	Оценивание техники
Волейбол (9 часов).						
79	Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой;	Работа в группах	Текущи-й

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			<p>последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов.</p> <p>Познавательные: фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти</p>	<p>оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.</p>		

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			<p>информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики.</p> <p>Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;</p> <p>выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания.</p> <p>Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата;</p> <p>выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата;</p> <p>предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: находить информацию, которая</p>			

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			<p>может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать поведение партнёра.</p>			
80	Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности			Работа в парах	Оценивание техники
81	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Работа в парах	Текущий

№ п/п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
82	Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Работа в группах	Текущи-й
83	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Работа в группах	Текущи-й
84	Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности			Работа в парах	Текущи-й
85	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательной деятельности			Работа в парах	Текущи-й
86	Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Работа в группах	Оценивание техники
87	Соревнования по волейболу.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой			Работа в группах	Текущи-й

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
		деятельности				
Баскетбол (4часа)						
88	Баскетбол. Учебная игра. Правила баскетбола. Тестирование – прыжок в длину с места.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p>Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок.</p> <p>Познавательные: устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не</p>	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;	Работа в группах	Оценивание техники

№ п/п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			<p>имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания.</p> <p>Коммуникативные: строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию.</p>	оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения.		
89	Взаимодействие трех игроков в нападении. Тестирование – наклон вперед, стоя.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности			Работа в парах	Текущи-й
90	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно			Работа в парах	Оценивание техники
91	Баскетбол. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими			Работа в	Текущи-й

№ п/п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
		упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательной деятельности			группах	
Легкая атлетика (11 часов). Бег на средние дистанции (3 часа).						
92	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег (2000м. - м. 1500м.- д.).	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвиж-ные игры)	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Познавательные: фиксировать результаты освоения двигательных действий;	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность:	Работа в группах	Повторить ТБ

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			<p>выполнять пробное учебное действие; воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.</p>	<p>свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>		
93	Тестирование – бег	Выполняют бег с максимальной			Работа	Текущи

№ п/п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
	1000м. Специальные беговые упражнения.	скоростью 30м.			в группах	й
94	Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат. Спортивная игра «Лепта».	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м.			Работа в группах	Текущи-й
Спринтерский бег. Эстафетный бег. (5часов).						
95	Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки).	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<p>Регулятивные: осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности; фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения двигательного действия.</p> <p>Познавательные: составлять</p>	<p>Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу</p>	Работа в группах	

№ п/п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
			<p>план действий, направленный на выполнение двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.</p>	<p>освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>		
96	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.			Работа в группах	Текущи-й
97	Бег по дистанции (70-	Выполняют бег с максимальной			Работа	

№ п/ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Деятельность уча-ся	Виды контро-ля
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
	80м).Финиширован ие. Тестирование - бег 30м.	скоростью 60м			в группах	
98	Эстафетный бег. Специальные бе-говые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств			Работа в группах	Текущи й
99	Итоговое контрольное тестирование	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических возможностей основных систем качеств, повышение функциональных организма			Работа в группах	Текущи й