
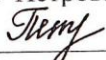



Муниципальное общеобразовательное учреждение
Андреапольская средняя общеобразовательная школа № 3

<p>Рассмотрено на заседании МО</p> <p>Протокол № 1 от «31» 08 2021г.</p> <p>Руководитель МО Лаврентьева Н.А.</p> 	<p>Принято на заседании методического совета</p> <p>Протокол №1 от «31» 08 2021 г.</p> <p>Заместитель директора по</p> <p>МР Петрова О.Г.</p> 	<p>«Утверждаю» Директор МОУ АСОШ №3 Хаббо Л.А.</p>  <p>Приказ № 37 От «01» 09 2021 г.</p>
--	---	--

Рабочая программа по физической культуре
для 5-9 класса

(7,9 класс: 3 часа в неделю, всего 102 часа.)

(5,6,8 класс: 2 часа в неделю, всего 68 часов)

Срок реализации программы: 2021-2025г.

Составитель: учителя физической культуры:
Высшей квалификационной категории:
Иванова Людмила Константиновна
Лаврентьева Наталья Александровна

г. Андреаполь
2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

5-9 классы

Общие цели основного общего образования
с учетом специфики учебного предмета

Содержание учебного предмета «физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, – главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

– Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;

– постановление Правительства РФ от 4 октября 2000 г. № 751 «Национальная доктрина образования в Российской Федерации»;

– распоряжение Правительства РФ от 30 августа 2002 г. № 1507-р «Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года»;

– приказ Министерства образования РФ от 9 февраля 1998 г. № 322 «Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации»;

– приказ Министерства образования от 19 мая 1998 г. № 1236 «Обязательный минимум содержания основного общего образования»;

– письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного образования, Примерной программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5-9 класс, под ред. В.И.Лях Москва «Просвещение», 2012 г.

Программа рассчитана на 68 ч из расчета 2ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

Содержание

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает 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.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка.

Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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 темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

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

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

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

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 6 класса по разделу «Основы знаний» должны

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;

- упражнения для развития физических качеств;
- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

Уметь:

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

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 - 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 - 13 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 3 - 6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 метров, метать малый мяч по медленно и быстро движущейся цели с 10 - 12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, со стоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в "полушпагат", "мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

В лыжной подготовке: знать и уметь передвигаться различными ходами; преодолевать неровности, подъёмы, спуски; выполнять повороты в движении; торможения.

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие 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 состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

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

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема 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 усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Личностные, метапредметные, предметные и результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
 - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
 - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
 - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
 - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного по

ведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью

(оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по средствам использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Лазание по канату.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общезначительная подготовка.

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

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Календарно- тематическое планирование (5 класс 68 часов)

№ урока	Тема урока	Количество часов	Виды учебной деятельности
Легкая атлетика (16)			
1.	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками»	1	Демонстрировать знания по истории легкой атлетики. Описывать технику бега. Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.
2.	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с	1	Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции. Выполнять высокий старт.
3.	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1	Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции. Описывать технику бега на короткие и средние дистанции.
4.	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат	1	Описывать технику двигательных действий. Выполнять двигательные действия.
5.	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат П/И «Разведчики и часовые»	1	Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции. Выполнять высокий старт.
6.	Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	1	Описывать технику метания. Демонстрировать технику метания. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
7.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	1	Описывать технику метания. Демонстрировать технику метания. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
8.	Метание мяча с/р на дальность и на	1	Описывать технику метания.

	заданное расстояние. П/и «Метко в цель»		Демонстрировать технику метания. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
9.	Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-на результат.	1	Описывать технику прыжка в длину. Демонстрировать технику прыжка в длину. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
10.	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	1	Описывать технику прыжка в длину. Демонстрировать технику прыжка в длину. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
11.	Прыжок с 7-9 ш разбега -на результат	1	Описывать технику прыжка в длину. Демонстрировать технику прыжка в длину. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
12.	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше»	1	Демонстрировать технику бега на средние дистанции. Описывать технику бега на средние дистанции.
13.	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) Подтягивание- на результат	1	Демонстрировать технику стартового разгона. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
14	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	1	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
15.	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м	1	Описывать технику прыжка в высоту. Демонстрировать технику прыжка в высоту. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
16.	Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит»	1	Описывать технику прыжка в высоту. Демонстрировать технику прыжка в высоту. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
Гимнастика(14 часов)			
17.	Висы и упоры. Упражнения на	1	

	равновесие Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Стр упр-я. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д)		
18	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр на г/скамейке.	1	Демонстрировать бег на длинные дистанции. По пересеченной местности. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
19	Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упр на / скамейке П/и «Фигуры»	1	Демонстрировать бег на длинные дистанции. По пересеченной местности. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
20	Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе	1	Демонстрировать бег на длинные дистанции. По пересеченной местности. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
21.	Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах	1	Демонстрировать бег на длинные дистанции. По пересеченной местности. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
22.	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам»	1	Демонстрировать бег на длинные дистанции. По пересеченной местности. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
23.	Способы регулирования физ нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка»	1	Демонстрировать бег на длинные дистанции. По пересеченной местности. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
24	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит»	1	Демонстрировать бег на длинные дистанции. По пересеченной местности. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
25.	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок:. П/и «Прыгуны и пятнашки»	1	Демонстрировать бег на длинные дистанции. По пересеченной местности. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые

			ошибки и исправлять их
26	Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	1	Описывать технику выполнения упражнения. Выполнять страховку при выполнении упражнения. Выполнять висы и упоры. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
27	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря»	1	Описывать технику выполнения упражнения. Выполнять страховку при выполнении упражнения. Выполнять висы и упоры. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
28	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/И «Смена капитана»	2	Описывать технику двигательных действий. Выполнять двигательные действия.
29	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Описывать технику выполнения упражнения. Выполнять страховку при выполнении упражнения. Выполнять опорный прыжок.. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
30	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	Описывать технику выполнения упражнения. Выполнять страховку при выполнении упражнения. Выполнять опорный прыжок.. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
	.		
Спортивные игры (баскетбол) (9 часов)			
31	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал-садись»	1	Демонстрировать знания по истории и развития баскетбола. Демонстрировать стойку и передвижения игрока.
32	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	1	Демонстрировать терминологию в баскетболе. Описывать технику ловли и передачи мяча.
33	Ловля и передача двумя руками от	1	Описывать технику ведения мяча

	грудь на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча		Демонстрировать ловлю мяча двумя руками.
34	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини-баскетбол	2	Демонстрировать ведение мяча. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
35	Ведение мяча с изменением направления	1	Демонстрировать ведение мяча. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
36	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	Демонстрировать ведение мяча. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
37	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	2	Демонстрировать вырывание, выбивание мяча. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
38	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	2	Демонстрировать бросок мяча двумя руками. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
39	Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон	1	Демонстрировать бросок мяча одной рукой от плеча. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
Спортивные игры (волейбол) (9ч)			
40	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	Демонстрировать знания по истории и развития волейбола. Демонстрировать стойки и передвижения игрока.
41	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1	Демонстрировать прием и передачу мяча. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
42	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1	Демонстрировать прием и передачу мяча. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
43-44	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	2	Демонстрировать прием мяча снизу двумя руками. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.

45-46	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	2	Описывать правила игры. Демонстрировать прием и передачу мяча. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
47-48	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	2	Демонстрировать прием и передачу мяча. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
Лыжная подготовка (20ч)			
49	ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	1	Демонстрировать знания по истории и развития лыжного спорта. Демонстрировать переноску и надевание лыж.
50	Правила самостоятельного вып упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	Демонстрировать одновременный бесшажный ход. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
51	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.	1	Описывать оказание помощи при обморожении. Демонстрировать одновременный бесшажный ход. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
52	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок	1	Демонстрировать подъем «полуелочкой» Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
53	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	1	Демонстрировать торможение плугом. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
54	Повороты переступанием. Торможение	1	Демонстрировать повороты переступанием.

	«плугом».. Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.		Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
55	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1	Демонстрировать повороты переступанием. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
56	. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	1	Демонстрировать повороты переступанием. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
57	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1	Демонстрировать повороты переступанием. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
58	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1	Демонстрировать лыжные ходы. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
59	Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок	1	Демонстрировать лыжные ходы. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
60	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	1	Демонстрировать лыжные ходы. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
61	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	1	Демонстрировать лыжные ходы. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
62	Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки».	1	Демонстрировать лыжные ходы. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
63	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	1	Демонстрировать лыжные ходы. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
64	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с	1	Демонстрировать лыжные ходы. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их

	горки».		
65	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	1	Демонстрировать лыжные ходы. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
66	Игры и эстафеты на лыжах.	1	Демонстрировать лыжные ходы. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
67	Прохождение дистанции 1 км. с учётом времени	1	Уметь преодолеть дистанцию с максимальной скоростью. Уметь преодолевать чувство усталости
68	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.	1	Уметь правильно применять технику ходов на различных участках.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,2	10,7	11,5	10,5	11,0	11,7
Бег 30 метров	секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 60 метров	секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 500 метров	мин:сек	2:15	2:50	3:05	2:50	3:05	3:20
Бег 1000 метров	мин:сек	4:30	5:00	5:30	5:00	5:30	6:00
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	7	5	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	17	12	7	12	8	3
Наклон вперед из положения сидя	см	9	5	3	12	9	6
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	35	30	20	30	20	15
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	6:30	7:00	7:30	7:00	7:30	8:00

Бег на лыжах 2 км	мин:сек	14:00	14:30	15:00	14:30	15:00	18:00
Прыжки на скакалке, за 15 секунд	кол-во раз	34	32	30	38	36	34

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

**6 класс (68 часов)
Легкая атлетика – 16 час**

№ П/п	Тема урока	УУД Виды универсальных учебных действий: Р - регулятивный (включающий также действия саморегуляции); П - познавательный; К - коммуникативный	Требования к уровню Подготовки обучающихся /предметные результаты/	Личностные результаты
1	2	3	4	5
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения (СБУ). Строевые упражнения (СУ). Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Бег с ускорением. Круговая тренировка.	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Понимание роли и значения физической культурой	Освоение техники низкого старта. Понимать роль и значение физической культуры.
2	Спринтерский бег. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Круговая	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Усвоить специальные беговые упражнения. Понимать роль и значение занятий

	тренировка.			физической культурой.
3	СБУ. СУ. Бег с ускорением Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжок в длину с места – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Овладеть техникой прыжка. Определить уровень скоростно-силовых качеств.
4	Спринтерский бег. Упражнения специальной разминки (УСР). Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Круговая тренировка. Спринтерский бег 30м – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь продемонстрировать финальное усилие в беге	Овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств.
5	Спринтерский бег. Равномерный бег. СБУ. УСР. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Высокий старт – контроль на технику	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь продемонстрировать финальное усилие в беге.	Усвоить бег с ускорением с высокого старта.
6	Спринтерский бег. ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные	Уметь продемонстрировать финальное усилие в беге.	Овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных

	Спринтерский бег 60м – контроль на результат.	способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения		качеств.
7	Спринтерский бег. ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров, встречная эстафета. Круговая тренировка. Передача эстафеты – контроль на технику.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге и передавать эстафету.	Овладеть бегом по прямой, техникой передачи эстафеты.
8	Прыжки. Равномерный бег. СУ. УСР. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег. Бег 600м дев. 800м. мультчи. – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости.
9	Прыжки. Равномерный бег. УСР. Прыжок через 2 или 4 шага Прыжки с места, с разбега, многоскоки, тройной прыжок. Круговая тренировка.	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Овладеть техникой прыжка.
10	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Прыжок в длину с	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Овладеть техникой прыжка.

	разбега – контроль на результат.	способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения		
11	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Развитие координационных движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Уметь выполнять организующие строевые команды приемы.	Осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
12	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
13	УСР. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту. Бег 1000м – контроль на результат	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Уметь выполнять рассчитать темп бега.	Определить уровень общей выносливости.
14	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с	Уметь метать из различных положений	Овладеть техникой метания.

	дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	на дальность и в цель	Определить уровень координационных способностей.
15	Равномерный бег. УСР.СУ. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Овладеть техникой метания. Определить уровень скоростно-силовых качеств.
16	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Метание мяча в цель – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Овладеть техникой метания. Определить уровень ловкости.
17	ТБ. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек,	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь продемонстрировать технику приема и передачи мяча.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр

	перемещений, остановок, повар.			
20	Волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень скоростно-силовых способностей.
21	Волейбол. Разучивание техники верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовой выносливости.
22	Ознакомление с техникой выполнения приема снизу, нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.

23	Разучивание техники выполнения приема снизу, нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень силовых способностей
24	Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

Волейбол – 4 часа; Гимнастика – 14 часов

№ П/п	Тема урока	УУД Виды универсальных учебных действий: Р - регулятивный (включающий также действия саморегуляции); П - познавательный; К - коммуникативный	Требования к уровню Подготовки обучающихся /предметные результаты/	Личностные результаты
1	2	3	4	5
25	Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Разучивание	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы

	<p>техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка.</p> <p>Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.</p>			<p>истории Олимпийских игр</p>
26	<p>Обучение технике приемов и передач мяча. Поддача мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола</p>	<p>Р.: выполнять правила игры.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча</p>	<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p>
27	<p>Разучивание техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола</p> <p>Разучивание техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола</p>	<p>Р.: выполнять правила игры.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча</p>	<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p>

28	<p>Висы. Строевые упражнения СБУ. Ритмика. СУ. Вис согнувшись, вис</p>	<p>Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного</p>	<p>Корректировка техники выполнения</p>	<p>Освоить технику висов и упоров</p>
----	--	--	---	---------------------------------------

	прогнувшись (м), смешанные висы(д).	результата при решении задач. П: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания	упражнений. Индивидуальный подход	
29	Висы. Строевые упражнения. СБУ.СУ. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей. Контроль на технику.	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Осваивать гимнастические элементы в целом
30	Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Р: саморегуляции – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: обще учебные – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: взаимодействие – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Корректировка техники выполнения упражнений	Оценивать свои физические качества.
31	Лазание. СБУ. ОРУ в движении. Разучивание лазания по канату в два приема. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; обще учебные – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Корректировка техники выполнения упражнений	Освоение лазания по канату, ОРУ

32	<p>Лазание. Закрепление лазания по канату в два приема. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.</p> <p>Метание набивного мяча – контроль на результат.</p>	<p>Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.</p> <p>П: информационные – получать и обрабатывать информацию; обще учебные – ставить и формулировать проблемы.</p> <p>К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию</p>	Корректировка техники выполнения упражнений	Освоение ОРУ. Определение уровня скоростно-силовых способностей
33	<p>Развитие гибкости. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга.</p> <p>Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.</p>	<p>Р: контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>П: обще учебные – ставить и формулировать проблемы.</p> <p>К: планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Освоение ОРУ. Определение уровня гибкости
34	<p>Акробатика. СБУ. СУ. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости</p>	<p>Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом
35	<p>Акробатика. СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед и назад – контроль на технику. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.</p>	<p>Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том</p>	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом.

		<p>числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>		
36	<p>Акробатика. СБУ. СУ. Ритмика.</p> <p>Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. Акробатическая комбинация – контроль на технику.</p>	<p>Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.</p> <p>П: обще учебные – ставить, формулировать и решать проблемы.</p> <p>К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания</p>	<p>Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.</p>	<p>Осваивать акробатические элементы в целом</p>
37	<p>Опорный прыжок. СБУ. СУ:</p> <p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. Акробатическая комбинация.</p>	<p>Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p> <p>П: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p>К: взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений.</p> <p>Индивидуальный подход</p>	<p>Осваивать технику прыжка, акробатическую комбинацию.</p>
38	<p>Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.</p> <p>П: информационные – получать и обрабатывать информацию; обще учебные – ставить и формулировать проблемы.</p> <p>К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений.</p> <p>Индивидуальный подход</p>	<p>Осваивать ОРУ</p>
39	<p>Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте.</p> <p>Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Вскок в упор присев. Соскок</p>	<p>Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p> <p>П: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений.</p>	<p>Осваивать акробатические элементы в целом, технику прыжка</p>

	прогнувшись – контроль на технику.	К: взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы		
40	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая тренировка. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	Р: саморегуляции – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: обще учебные – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: взаимодействие – формировать собственное мнение и позицию; координировать	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Оценивать свои физические качества. Осознавать целесообразность занятий физической кил.
41	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая тренировка.	Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: обще учебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.

Лыжные гонки – 19 часов

№ П/п	Тема урока	УУД Виды универсальных учебных действий: Р - регулятивный (включающий также действия саморегуляции); П - познавательный; К - коммуникативный	Требования к уровню Подготовки обучающихся /предметные результаты/	Личностные результаты
1	2	3	4	5
42	Инструктаж по ТБ. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Фронтальный опрос. Знать защитные свойства организма и их профилактику средствами физической культуры.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе

	ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков.			
43	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах
44	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км. Игры на лыжах. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
45	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику. Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: Соблюдать правила безопасности.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах
46	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.

1	2	3	4	5
47	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах.
48	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание одновременного бесшовного хода. Торможение «плугом». Передвижение по дистанции до 1.5км. Игры на лыжах. Спуск в основной стойке – контроль на технику.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
49	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом».	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Оказывать помощь при обморожении	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
50	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Закрепление одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом».	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Оказывать помощь при обморожении	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
51	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Закрепление техники торможения	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.

	«плугом». Передвижение на лыжах до 2 км.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
52	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Торможение «плугом» - контроль на технику. Передвижение на лыжах до 2 км.	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах
53	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Бег на лыжах 1 км – контроль на результат.	Р.: оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; волевая саморегуляции как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Оказывать помощь при обморожении	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
54	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Разучивание поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Эстафеты.	Р.: целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники.	Оказывать помощь при обморожении	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.

55	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов. Закрепление поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Передвижение на лыжах до 2 км. Эстафеты, игры.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
56	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи – контроль на технику. Игры на лыжах.	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Описывать технику передвижения на лыжах.
57	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: «плугом», «упором», «ножницами». Бег на лыжах 2 км (без учив.) – контроль на результат.	Р.: оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; волевая саморегуляции как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно
58	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Осваивать технику перед, на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.

	Преодоление спусков, подъемов. Игры, эстафеты.	процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
59	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Описывать технику передвижения на лыжах
60	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Учебная игра.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно
61	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Бросок из-под кольца – контроль на результат.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками
62	Баскетбол. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Корректировка техники ведения мяча.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

63	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику (результат).	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Корректировка техники ведения мяча.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками
64	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
65	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь применять в игре защитные действия	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
66	Баскетбол. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол». Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовых способностей.
67	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.

68	Баскетбол. Воздушные ванны. Правила и дозировка. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол. Знать правила и дозировку принятия воздушных ванн.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
----	---	--	--	--

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,0	10,5	11,3	10,3	10,7	11,5
Бег 30 метров	секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 метров	секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:22	2:55	3:20
Бег 1000 метров	мин:сек	4:20	4:45	5:15	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	8	6	4	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	см	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	40	35	25	35	30	20
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	13:30	14:00	14:30	14:00	14:30	15:00
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	19:00	20:00	22:00	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	48	46	44

**Календарно-тематическое планирование
Для 7-х классов (102 часа).**

№ урок а	Тема урока		Планируемые результаты обучения	
	Ф а к т		Предметные	Метапредметные универсальные учебные действия
1		Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История лёгкой атлетики.	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики, историю легкой атлетики.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об истории легкой атлетики и техники безопасности.
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 задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять высокий старт, низкий старт.
3		Бег в равномерном темпе. Низкий старт, высокий старт. Тестирование: Бег 30 метров	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 м с высокого старта
4		Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
5		Ускорения из различных стартовых положений на отрезках 30 -40 метров.	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. Познавательные: прыгать в длину с

		Прыжок в длину с разбега.		разбега.
6		Бег в равномерном темпе до 10 минут. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. Тестирование бег 60 метров.	Знать технику прыжка в длину с разбега. Знать правила проведения тестирования бега на 60 м.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 метров. Регулировать темп бега.
7		Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
8		Бег в равномерном темпе до 10 мин. Учёт прыжок 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 требования по выполнению прыжка в длину с разбега	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять беговые, прыжковые и метательные упражнения, технические требования 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.
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.
		Учёт метание мяча на	Знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в

11		дальность. Бег в равномерном темпе до10-15 мин.		соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять метание мяча на дальность.
12		Бег в равномерном темпе до10-15 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.
13		Учёт бег 1500метров.	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.
14		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 деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об истории баскетбола и основных правилах игры.
15		Стойки игрока перемещение в стойках. Передача мяча в парах, в тройках, ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.	Знать стойки и перемещение в стойках, передачи и ведение мяча.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойки и перемещение в стойках, передачи и ведение мяча, использовать в игре.
16		Стойки игрока перемещение в стойках. Остановка прыжком. Повороты на месте. Передачи в движении в парах.	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.
17		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.
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.
19		Бросок в кольцо с места и после ведения. Передачи мяча в парах в тройках в движении. Тестирование прыжок в длину с места.	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.
20		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.
21		Ведение мяча с изменением направления. Выполнение элемента два шага бросок в кольцо. Тестирование челночный бег 3х10метров.	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3х10 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 3х10метров.
22		Бросок в кольцо с места и после ведения.	Знать способы ведения, передач, бросков. Знать и	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с

		Учебная игра баскетбол, тактические действия в защите и нападении.	понимать тактику игры в защите и нападении.	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 ведения.
23		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.
24		Учет 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.
25		Учебная игра баскетбол, тактические действия в защите и нападении. Учёт прыжок со скакалкой за 1 минуту.	Знать, как проходит тестирование прыжка со скакалкой за 1 минуту. Знать и понимать тактику игры в защите и нападении.	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. Использовать тактику игры в защите и нападении.
26		Подвижные игры с элементами баскетбола.	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
27		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 деятельность по результату. Познавательные: играть используя тактические действия.
		Техника безопасности на	Знать технику безопасности	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить

28	уроках по гимнастике страховка и само страховка при выполнении упражнений. История гимнастики.	по гимнастике, историю гимнастики. Страховку и само-страховку.	свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять страховку и само-страховку.
29	Строевой шаг смыкание размыкание на месте выполнение команд «Пол оборота на право», «Пол оборота на лево». Кувырок вперед и назад слитно, лазанье по канату	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.
30	Перестроение в шеренге и в колону по четыре. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на голове (мальчики).	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 само коррекции. Познавательные: выполнять стойку на лопатках.
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 игру.
32	Обучить акробатическому соединению из 3-элементов. Учёт: 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.
33	Лазанье по канату и упражнения гимнастическими скакалками. Закрепить акробатическое соединение.	Знать акробатическое соединение.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. Познавательные: выполнять акробатическое соединение.

34	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.
35	Лазанье по канату и сов акробатическое соединение. Учёт кувырок назад, стойка на лопатках.	Знать техническое выполнение стойки на лопатках и кувырка назад.	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 самокоррекции. Познавательные: выполнять стойку на лопатках.
36	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке и бревне, лазанье по канату. Совершенствование акробатическое соединение.	Знать упражнения в равновесии 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.
37	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.
38	Элементы на бревне. Учёт лазанье по канату.	Знать, как выполняется тестирование в лазании по канату.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в два и три приема.
39	Учёт акробатическое соединение из 4 элементов. Упражнения на развитие силы.	Знать, как выполняется тестирование акробатического соединения.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить 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.

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.
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.
42	Опорный прыжок ноги врозь. Учёт 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.
43	Опорный прыжок согнув ноги. Учёт упражнение на перекладине, элементы на бревне девочки.	Знать, как выполнять тестирование. Висы и упоры мальчики на перекладине, элементы на бревне девочки.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить 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 подъём переворот мальчики на перекладине, элементы на бревне девочки.
44	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.
45	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка.	Знать, как выполняется опорный прыжок, упражнения на развитие силы.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия

	Упражнения на развитие силы.		партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять опорный прыжок, упражнения на развитие силы.
46	Упражнения на гимнастической лестнице. Учёт опорный прыжок.	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.
47	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.
48	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 самокоррекции. Познавательные: выполнять различные варианты эстафет.
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Одежда и обувь правила пользования лыжным инвентарём.	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.
50	Совершенствовать технику попеременного двушажного хода.	Знать технику попеременного двушажного хода.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным двушажным ходом.
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 попеременным двушажным ходом.

52	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.
53	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».
54	Подъем елочкой, спуски в средней и низкой стойке.	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».
55	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.
56	Совершенствование одновременных ходов, прохождение дистанции 3 км. Учет техники попеременного двушажного хода.	Знать, как проходит тестирование попеременного двушажного 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 двушажного хода.
57	Торможение плугом, скольжение на пологом спуске без палок. Техника прохождения	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.

	спуска.		Познавательные: скользить на лыжах на пологом спуску, 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.
59	Равномерное скольжение, торможение плугом. Учёт подъём ёлочкой.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «полу-ёлочкой», «ёлочкой».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», тормозить «плугом»
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 пологом спуску, применение торможение плугом.
61	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.
62	Прохождение дистанция 3км с применением лыжных ходов переход хода с одного на драгой. Учет торможение плугом.	Знать, как проходит тестирование торможение плугом.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, тормозить плугом на технику.
63	Совершенствование техники прохождения спуска. Повороты	Знать повороты переступанием.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять

	переступанием.		заданную цель. Познавательные: выполнять повороты переступанием.
64	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.
65	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 преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах изученными ходами.
66	Учет 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.
67	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.
68	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.
69	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 преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах изученными ходами.

70	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.
71	Прохождение отрезков 100 метров. Учёт 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.
72	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.
73	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.
74	Равномерное разминочное скольжение 1 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.
75	Учёт 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: передвигаться на лыжах изученными ходами.
	Подвижные игры с	Знать правила подвижной	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять

76	элементами волейбола.	игры.	поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
77	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.
79	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.
80	Техника безопасности на уроках по волейболу. Презентация правила игры в волейбол.	Знать технику безопасности на уроках волейбол, историю волейбола, основные правила игры.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об истории волейбола и основных правилах игры.
81	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.
82	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.
83	Прием мяча снизу. Закрепить передачи мяча сверху. Учебная игра по упрощённым правилам.	Знать технику стоек и перемещения в стойках, передачи мяча сверху. Знать правила игры. Осваивать технику приёма мяча снизу.	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 верхнюю передачу. Играть по правилам волейбола
84	Совершенствование приёма мяча снизу в сочетании с верхней передачей. Учет прыжки со скакалкой за 1 мин.	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.
84	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.
85	Совершенствование приема мяча снизу. Нижняя прямая подача. Тестирование челночный бег 3x10м.	Знать технику стоек 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 само коррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные выполнять приём мяча снизу и нижнюю прямую подачу, тестирование челночный бег 3x10метров.
86	Совершенствование нижней прямой подачи. Тестирование 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.
87	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.
88	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 нижнюю прямую подачу. Играть по упрощённым правилам волейбола
89	Учет 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.
90	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.
91	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 деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об истории легкой атлетики и Олимпийских играх.
92	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 «перешагивание».

93	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.
94	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 высоту с прямого разбега и способом «перешагивание».
95	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 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 метров с высокого старта.
96	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.
97	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 выразить 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 с разбега.
98	Совершенствование техники метания мяча с 2-3 шагов разбега. Закрепить	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,

	технику прыжка в длину с разбега.		сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега. Метать мяч на дальность с разбега.
99	Учет метания мяча. Совершенствовать технику 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. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность. Выполнять правильно прыжок в длину с разбега.
100	Равномерный бег 10-12 мин. Учет прыжков в длину с разбега.	Знать технику метания мяча с разбега. Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять метание мяча с разбега, прыжок в длину с разбега. Регулировать темп бега.
101	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.
102	Контрольный урок 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.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 метров	секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2

Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:15	2:25	2:40
Бег 1000 метров	мин:сек	4:10	4:30	5:00	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	9:30	10:15	11:15	11:00	12:40	13:50
Прыжки в длину с места	см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	см	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	12:30	13:30	14:00	13:30	14:00	15:00
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	18:00	19:00	20:00	20:00	25:00	28:00
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	52	50	48

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
Легкая атлетика (8 часов)							
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1 нед сент		Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Изучают историю легкой атлетки. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2	Эстафетный бег, передача эстафетной	1 нед сент		Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег,	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	палочки. Тестирование - бег 30м.			эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
3.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	2 нед сент		Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой
4.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	2 нед сент		Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Применяют прыжковые упражнения.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
5.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного	3 нед сент		Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	мяча на дальность с 5-6 шагов.				легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.		доброжелательности
6.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).	3 нед сент		Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	4 нед сент		Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
8	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	4 нед сент		Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.).	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). Развитие выносливости	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
Спортивные игры. Волейбол (12 часов)							
9	ИОТ при	1 нед		Совершенствовать стойки	Стойки и передвижения	Изучают историю	Организовывать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	окт		и передвижения игрока. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	игрока. Игра по упрощенным правилам. Тестирование – прыжок в длину с места. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей	волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.
10	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1 нед окт		Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
11	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя	2 нед окт		Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя	Уметь продемонстрировать технику приема и передачи мяча	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
12	Техника передачи мяча	2 нед окт		Совершенствовать передачи мяча над собой	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из	Осуществлять судейство игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.			во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи.	разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	формирование личностного смысла учения
13	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	3 нед окт		Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся саморазвитию
14	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	3 нед окт		Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
15	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	4 нед окт		Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
16	Техника	4 нед		Совершенствовать	Передача мяча над собой	Описывают технику	Развитие навыков

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	окт		технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
17	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	5 нед окт		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
18	Нападающий удар после передачи.	5 нед окт		Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам.	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
19	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	3 нед ноябр		Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
20	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	3 нед ноябр		Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
Гимнастика (12 часов)							
21	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	4нед нояб		Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Соблюдают ТБ. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач
22	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	4нед нояб		Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»
23	Подтягивания в висе. Упражнения на	5 нед нояб		Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	гимнастической скамейке.			(м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	ученика»
24	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	5 нед нояб		Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
25	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1 нед дек		Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь продемонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
26	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.).	1 нед дек		Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).			значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Развитие скоростно-силовых способностей.	упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
27	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	2 нед дек		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
28	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	2 нед дек		Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
<i>Акробатика. Лазание. (4 часа).</i>							
29	Акробатика. Техника кувырка назад,	3 нед дек		Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в	Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном	Описывают технику акробатических упражнений.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.			упор на одном колене.	колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	учебной деятельности.
30	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	3 нед дек		Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию
31	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	4 нед дек		Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
32	Выполнение на оценку акробатических элементов.	4 нед дек		Выполнение на оценку акробатических элементов.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
						возможностей основных систем организма.	
Лыжная подготовка (12 часов).							
33	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	3 нед янв		Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
34	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	3 нед янв		Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
35	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	4 нед янв		Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

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

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	вариант).			км. Развитие скоростной выносливости.	Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.		конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
40	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».			Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные отрезки 2-3 раза x 300 м.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
41	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.			Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно.	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
42	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».			Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать Технику торможения и поворота «плугом».	Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
43	Техника			Совершенствовать	Коньковый ход.	Овладение основами	Развитие

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.			технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
44	Совершенствование техники конькового хода.			Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
45	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.			Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
46	Техника броска двумя руками от головы с места.			Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Совершенствование физических способностей	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,	Выражать положительное отношение к процессу освоения техники игры.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
				и их влияние на физическое развитие.	Развитие координационных способностей.	выявляя и устраняя типичные ошибки.	
47	Ведение мяча с пассивным сопротивлением			Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию
48	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.			Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях
49	Личная защита. Учебная игра.			Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	<i>Самоопределение</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> : самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
50	Сочетание приемов ведения, остановок,			Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	бросков мяча. Учебная игра.			мяча с сопротивлением на месте.	сопротивлением на месте.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	познавательная, внешняя)
51	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением . Учебная игра.			Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
52	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.			Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
53	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.			Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
54	Техника броска			Закрепить выполнение	Сочетание приемов	Расширение	Развитие навыков

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

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).			(2 х 2, 3 х 3).	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
58	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением . Учебная игра.			Совершенствование ведения мяча с сопротивлением, передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
59	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением . Игровые задания (4 х 4).			Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
							ответственности на основе представлений о нравственных нормах
60	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места			Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
61	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища			Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной спра-

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
							ведливости и свободе
62	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.			Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
Легкая атлетика (6 часов).							
63	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.			Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	<i>Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к истории и культуре других народов</i>
64	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа			Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	(д.)			в упоре лежа (д.)		функциональных возможностей основных систем организма	
65	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).			Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
66	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.			Повторение техники бега по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
67	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.			Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
68	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.			Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Провести тестирование – бег (1000м). ОРУ.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	Тестирование – бег (1000м).			Специальные беговые упражнения.		физических качеств,	нормам здоровьесберегающего поведения

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 метров	секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1000 метров	мин:сек	3:50	4:20	4:50	4:20	4:50	5:15
Бег 2000 метров	мин:сек	9:00	9:45	10:30	10:50	12:30	13:20
Прыжки в длину с места	см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	10	8	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	см	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	48	43	38	38	33	25
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	16:00	17:00	18:00	19:30	20:30	22:30
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	56	54	52	62	60	58

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов (68 часов) – 2 часа в неделю.

Наименование раздела программы	№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	3	4	6	7
Основы знаний	1.	Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций.
Легкая атлетика Спринтерский бег, гладкий бег (до 20)	2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений . Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. . Бег в равномерном темпе 5-8 мин. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5-6 серий по 20 – 30 м).).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
	3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений . Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. . Бег в равномерном темпе 5-8 мин. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5-6 серий по 20 – 30 м).).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
	4	Низкий старт.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 9-13 мин. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x 40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта

	5	Низкий старт.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 9-13 мин. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x 40 – 60 метров. Бег 30 метров – на результат.	Уметь демонстрировать технику низкого старта М - «5» -4,5 «4» -5,3 «3» -5,5 Д - «5» -4,9 «4» -5,8 «3» -6.0	
	6	Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 14-17 мин. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
	7	Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 14-17 мин. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
	8	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин. Бег со старта -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	М - «5» -8,4 «4» -9,2 «3» - 10,0 Д - «5» -9,4 «4» -10,0 «3» -10,5	
	9	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Подвижная игры «Снайпер».	Уметь демонстрировать физические качества (скоростную выносливость).	
	10	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Подвижная игры «Снайпер». Бег 2000 м. на результат.	Уметь демонстрировать физические качества (скоростную выносливость). М - Д «5» - 9,20 «5» - 10,20 «4» - 10,00 «4» - 12,00 «3» - 11,00 «3» - 13,00	
	Метание	11	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом . Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
		12	Метание мяча на	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	Уметь демонстрировать финальное усилие.

		дальность.	Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3x10м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	
	13	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3x10м. – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие. М - «5» -7,7 «4» -8,0 «3» - 8,4 Д - «5» -8,5 «4» -8,8 «3» - 9,3
	14	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом. М - «5» -45 «4» -40 «3» - 31 Д - «5» -28 «4» -23 «3» -18

Прыжки	15	Развитие силовых и координационных способностей.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.
	16	Развитие силовых и координационных способностей.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. М - Д «5» - 220 «5» - 205 «4» - 205 «4» - 185 «3» -190 «3» - 165
	17	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Бег 1000 метров – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега. М - Д «5» - 3,55 «5» - 4,40 «4» - 4,50 «4» - 5,40 «3» - 5,47 «3» - 6,40
	18	Прыжок в длину с	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.

		разбега.	бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	М - Д «5» - 430 «5» - 370 «4» - 380 «4» - 330 «3» - 330 «3» - 290
--	--	----------	---	--

Раздел прог аммы	Тема урока	№ урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	2	3	6	7
Основ ы знани й	Инструктаж по охране труда. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	19	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Знать требования инструкций. Дозировка индивидуальная
	Прием мяча после подачи	20	ОРУ Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
	Нападающий удар (н/у.).	21	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.

Разде л прогр аммы	Тема урока	№ урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
-----------------------------	---------------	------------	---------------------	---

1	2	3	6	7
Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	22	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Самостраховка при выполнении упражнений. Прикладное значение гимнастики.	Знать ТБ
ГИМНАСТИКА	Акробатика. Лазание. Строевые упражнения	23	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в два приема	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов
		24	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в два приема	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов
		25	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в два приема	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов
		26	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в два приема – учет.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов
		27	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов
	Висы. Строевые упр.	28	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе
			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять

		29	ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	упражнения в висе
		30	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания - учет. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Равновесие – соединение из 4-5 элементов.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе
		31	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110 см). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Равновесие – соединение из 4-5 элементов.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок;
		32	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110 см). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок;

Раздел программы	Тема урока	№ урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	2	3	6	7
Основы знаний	Инструктаж по охране труда. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	33	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Знать требования инструкций. Дозировка индивидуальная

	Подача мяча	34	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
	Прием мяча после подачи	35	ОРУ Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная

Раздел программы	Тема урока	№ урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	2	3	6	7
Основы знаний	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Двухшажные лыжные ходы.	36	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Повторение техники одновременного и попеременного двухшажного хода. Требования к одежде и обуви занимающегося на лыжах	Знать: технику безопасности и правила поведения на занятиях по лыжной подготовке Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах
Лыжная подготовка	Техника одновременного и попеременного двухшажных	37	Совершенствование техники одновременного и попеременного двухшажного хода. Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью. Оказание первой помощи при травмах и обморожении.	Знать: оказание первой помощи при травмах и обморожении Уметь: выполнять технику способов передвижения на

	ходов.			лыжах
	Оценка техники попеременного двухшажного хода	38	Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью Элементы тактики лыжных гонок.	Знать: оказание первой помощи при травмах и обморожении Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах
	Оценка техники одновременного двухшажного хода Переход с одного хода на другой	39	Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование перехода с одного хода на другой. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км.	Знать: оказание первой помощи при травмах и обморожении Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах
	Оценка техники перехода с одного хода на другой	40	Оценивание умения переходить с одного хода на другой. Контрольная гонка на 1км. Ознакомление с техникой попеременного четырехшажного хода.	Знать: оказание первой помощи при травмах и обморожении Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах
	Преодоления контруклонов, Попеременный четырехшажный ход	41	Ознакомление с техникой преодоления контруклонов. Согласованность движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Совершенствование техники лыжных ходов.	Знать: правила подготовки, смазки лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах
	Оценка техники	42	Оценивание техники одновременного одношажного хода. Закрепление техники попеременного четырехшажного хода.	Знать: правила подготовки, смазки лыж к учебно-

одновременного одношажного хода		Согласованность движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Совершенствование техники лыжных ходов	тренировочным занятиям и соревнованиям Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах
Оценка техники одновременного бесшажного хода. Подъемы и спуски	43	Оценивание техники одновременного бесшажного .Совершенствование техники подъемов и спусков. Постановка палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе.	Знать: о влиянии занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах
Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 3 км	44	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Постановка палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	Знать: о влиянии занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах
Оценка техники попеременного четырехшажного хода Прохождение дистанции 3 км	45	Оценивание техники попеременного четырехшажного хода Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3 км со средней скоростью.	Знать: о влиянии занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах
Переход с попеременных ходов на	46	Переход с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники преодоления контруклона . Совершенствование техники всех изученных ходов .	Знать правила соревнований по лыжным гонкам. Уметь выполнять технику

одновременные. Преодоление контруклона		Прохождение дистанции 4 км с выполнением задания.	способов передвижения на лыжах
Торможение и поворот «плугом»	47	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 4 км со средней скоростью. Совершенствование техники торможения и поворот «плугом»	Знать правила соревнований по лыжным гонкам. Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
Торможение и поворот «плугом»	48	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 4 км. со средней скоростью. Совершенствование техники торможения и поворот «плугом»	Знать правила соревнований по лыжным гонкам. Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
Прохождение дистанции 5 км . без учета времени	49	Прохождение дистанции 5 км . Самоконтроль.	Знать правила соревнований по лыжным гонкам. Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
Чередование одновременных ходов	50	Чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного Прохождение дистанции 5 км . Самоконтроль.	Знать правила соревнований по лыжным гонкам. Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
Переход с попеременных ходов на одновременные. Комбинированный	51	Переход с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	Знать правила соревнований по лыжным гонкам. Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
Прохождение дистанции 3	52	Контрольный норматив на дистанции 3 км. Правила соревнований.	Знать правила соревнований по лыжным гонкам.

	км на результат			Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
	Прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	53	Прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	Знать правила соревнований по лыжным гонкам. Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах

Раздел программы	Тема урока	№ урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	2	3	6	7
Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	54	Инструктаж по спортивным играм (баскетбол).	Знать требования инструкций.
	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	55	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
	Ловля и передача мяча.	56	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча

			руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	
	Бросок мяча	57	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке
	Бросок мяча в движении.	58	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.
	Штрафной бросок.	59	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.

Раздел программы	Тема урока	№ урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	2	3	6	7
	Тактика игры.	60	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	
	Техника защитных действий.	61	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь применять в игре защитные действия

	Зонная система защиты.	62	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
--	------------------------	----	--	---------------------------------------

Наименование раздела программы	№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	3	4	6	7
Основы знаний	63	Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций.
Метание	64	Развитие скоростных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин. Бег со старта -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	М - «5» -8,4 «4» -9,2 «3» - 10,0 Д - «5» -9,4 «4» -10,0 «3» -10,5
	65	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом . Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
	66	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом. М - «5» -45 «4» -40 «3» - 31 Д - «5» -28 «4» -23 «3» -18

	67	Развитие силовых и координационных способностей.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. М - Д «5» - 220 «5» - 205 «4» - 205 «4» - 185 «3» -190 «3» - 165
	68	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Бег 1000 метров – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега. М - Д «5» - 3,55 «5» - 4,40

					«4» - 4,50	«4» - 5,40
					«3» - 5,47	«3» - 6,40

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 метров	секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 метров	секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 метров	мин:сек	8:20	9:20	9:45	10:00	11:20	12:05
Прыжки в длину с места	см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	11	9	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	50	45	40	40	35	26
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	4:30	4:50	5:20	5:45	6:15	7:00
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:20	10:40	11:10	12:00	12:45	13:30
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	15:30	16:00	17:00	19:00	20:00	21:30
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	58	56	54	66	64	62