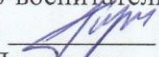


муниципальное общеобразовательное учреждение - Сукроменская
средняя общеобразовательная школа Бежецкого района Тверской
области

Принята на заседании
ШМО Протокол №1 —
от 30.08.2021

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе 
Л. А. Путинцева

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
А.Б.Колпаков
Приказ № 55-13
От 30.08.2021



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
5-9 КЛАССЫ
в соответствии с ФГОС**

Учитель Шитов В.П.

2021 - 2022 учебный год

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровень основного общего образования составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре. 5-9 классы (стандарты второго поколения) и программы М. Я. Виленского и В.И. Ляха (Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 классы (автор М.Я. Виленский, В. И. Лях, Москва, «Просвещение», 2014 г. – 104 с.) на основе авторской программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов (Лях В.И. Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2006 -2012 год)

Срок реализации рабочей программы - 5 лет.

Для реализации рабочей программы используются учебники:

1. Физическая культура. 5-6-7 классы: учеб. для общеобразоват. Учреждений/ (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012. - 239 с. Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и рабочей программой «Физическая культура. 5-9 классы» (автор – В.И. Лях).

2. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ (Лях В.И.); 8-сизд.-М.: Просвещение, 2012.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

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

В связи с тем, что программа полностью соответствует требованиям ФГОС никаких изменений в планирование не вносилось. В соответствии с письмом департамента образования в программу вводится региональный компонент - подвижные народные игры.

Общая характеристика предмета

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

На уроках физической культуры в 5 - 9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В 5 - 9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения

программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе - 105 ч, в 6 классе - 105 ч, в 7 классе - 105 ч, в 8 классе - 105 ч, в 9 классе - 102 ч.

Рабочая программа рассчитана на 522 ч.

5 класс: 68 часов, 2 часа в неделю

6 класс: 105 часов, 3 часа в неделю (2 ч. из федерального компонента, 1 час из компонента образовательного учреждения), 35 учебных недель,

7 класс: 68 часов, 2 часа в неделю

8 класс: 68 часов, 2 часа в неделю

9 класс: 68 часа, 2 часа в неделю

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

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

Критерии и нормы оценивания знаний, умений учащихся

В данной рабочей программе приняты следующие уровни достижений учащихся:

- Базовый уровень достижений — уровень, который демонстрирует освоение учебных действий с опорной системой знаний в рамках диапазона (круга) выделенных задач. Достижению базового уровня соответствует отметка «удовлетворительно» (или отметка «3», отметка «зачтено»).
- Повышенный уровень достижения планируемых результатов, оценка «хорошо» (отметка «4»).
- Высокий уровень достижения планируемых результатов, оценка «отлично» (отметка «5»).
- Пониженный уровень достижений, оценка «неудовлетворительно» (отметка «2»).

Для учащихся, имеющих ограниченные возможности здоровья (дети, обучающиеся на дому, дети, имеющие специальную медицинскую группу), в данной рабочей программе предусмотрены следующие формы занятий:

- Реферат, как форма итоговой работы по физической культуре в четверти (тема реферата даётся ученику в начале четверти, реферат сдаётся в конце четверти).
- Работа с заданиями учебника во время уроков физической культуры: чтение теоретического материала, ответы на вопросы по прочитанному в письменной и устной форме.

Критерии оценивания устных и письменных ответов

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

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

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

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

Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся практических работ

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками) (практические работы):

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

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

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

Критерии оценивания реферата

Требования к структуре реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, под вопросом (пункта);
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и под вопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат оценивается учителем предметником исходя из установленных школой показателей и критериев оценки реферата.

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

| Критерии | Показатели |
|---|---|
| 1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов | - актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений. |
| 2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов | - соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. |
| 3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов | - круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.). |
| 4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов | - правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев. |
| 5. Грамотность Макс. - 15 баллов | - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль. |

Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать 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 освоения предмета физической культуры

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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры **5-6 классы:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области познавательной культуры **7-9 классы:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры **5-6 классы:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области нравственной культуры **7-9 классы:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры **5-6 классы:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области трудовой культуры **7-9 классы:**

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

В области эстетической культуры **5-6 классы:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво.

В области эстетической культуры **7-9 классы:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры **5-6 классы:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области коммуникативной культуры **7-9 классы:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры **5-6 классы:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

В области физической культуры **7-9 классы:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры **5-6 классы:**

Познавательные УУД:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области познавательной культуры **7-9 классы:**

Познавательные УУД:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры **5-6 классы:**

Коммуникативные УУД:

- бережное отношение к собственному здоровью, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области нравственной культуры **7-9 классы:**

Коммуникативные УУД:

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

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры **5-6 классы:**

Познавательные УУД:

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

Регулятивные УУД:

- рациональное планирование учебной деятельности;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области трудовой культуры **7-9 классы:**

Регулятивные УУД:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры **5-6 классы:**

Познавательные УУД:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;
- постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области эстетической культуры **7-9 классы:**

Познавательные УУД:

- формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.

Регулятивные УУД:

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

В области коммуникативной культуры **5-6 классы:**

Коммуникативные УУД:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- владение умением логически грамотно излагать.

В области коммуникативной культуры **7-9 классы:**

Коммуникативные УУД:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры **5-6 классы:**

Познавательные УУД:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности.

Регулятивные УУД:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

В области физической культуры **7-9 классы:**

Регулятивные УУД:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формирование ИКТ-компетентности:

Фиксация изображений и звуков 5-6 классы:

- проводить обработку цифровых фотографий с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, создавать презентации на основе цифровых фотографий.

Фиксация изображений и звуков 7-9 классы:

- осуществлять фиксацию изображений и звуков в ходе процесса обсуждения, проведения эксперимента, природного процесса, фиксацию хода и результатов проектной деятельности;
- учитывать смысл и содержание деятельности при организации фиксации, выделять для фиксации отдельные элементы объектов и процессов, обеспечивать качество фиксации существенных элементов;
- выбирать технические средства ИКТ для фиксации изображений и звуков в соответствии с поставленной целью;
- проводить обработку цифровых звукозаписей с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, проводить транскрибирование цифровых звукозаписей.

Коммуникация и социальное взаимодействие 5-6 классы:

- выступать с аудиовидеоподдержкой, включая выступление перед дистанционной аудиторией;
- соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей.

Коммуникация и социальное взаимодействие 7-9 классы:

- участвовать в обсуждении (аудиовидеофорум, текстовый форум) с использованием возможностей Интернета;
- использовать возможности электронной почты для информационного обмена;
- осуществлять образовательное взаимодействие в информационном пространстве образовательного учреждения (получение и выполнение заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы, формирование портфолио).

Стратегии смыслового чтения и работа с текстом:

Поиск информации и понимание прочитанного 5-6 классы:

- ориентироваться в содержании текста и понимать его целостный смысл;
- определять главную тему, общую цель или назначение текста;
- обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей;
- находить в тексте требуемую информацию;
- ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию.

Поиск информации и понимание прочитанного 7-9 классы:

- сопоставлять основные текстовые и нетекстовые компоненты: обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей, сформулированной вопросом, объяснять назначение карты, рисунка, пояснять части графика или таблицы и т. д.;
- решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста;
- ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию;
- выделять не только главную, но и избыточную информацию;
- сопоставлять разные точки зрения и разные источники информации по заданной теме.

Преобразование и интерпретация информации 5-6 классы:

- структурировать текст, используя нумерацию страниц, списки, ссылки, оглавление;
- интерпретировать текст;
- сравнивать и противопоставлять заключённую в тексте информацию разного характера;
- делать выводы из сформулированных посылок.

Преобразование и интерпретация информации 7-9 классы:

- преобразовывать текст, используя новые формы представления информации: формулы, графики, диаграммы, таблицы (в том числе динамические, электронные, в частности в практических задачах), переходить от одного представления данных к другому

Оценка информации 5-6 классы:

- откликаться на содержание текста;
- связывать информацию, обнаруженную в тексте, со знаниями из других источников;
- оценивать утверждения, сделанные в тексте, исходя из своих представлений о мире;
- находить доводы в защиту своей точки зрения.

Оценка информации 7-9 классы:

- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию;
- использовать полученный опыт восприятия информационных объектов для обогащения чувственного опыта, высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о полученном сообщении (прочитанном тексте).

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности

5-6 классы:

- планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме;
- использовать такие естественно-научные методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы;
- отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания.

7-9 классов:

- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;
- использовать такие математические методы и приёмы, как абстракция и идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма;
- выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории;
- использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, сравнительное историческое описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;
- видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.

Предметные результаты освоения физической культуры

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.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

5 класс

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

6 класс

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;

- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

7 классы

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

8 класс

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

9 класс

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью.

3. Содержание учебного курса

5 класс

Основы теоретических знаний(5 часов)

1. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
2. Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до занятий физкультурных минут. Дыхание во время выполнения упражнений.
3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
4. Питание и двигательный режим школьников.
5. Пагубность вредных привычек.

Гимнастика (20 часов)

1. Строевые упражнения – построения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.
2. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
 3. Подъем и переноска грузов – гимнастических снарядов и инвентаря.
 4. Упражнение в равновесии (на бревне) – ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись.
 5. Висы и упоры – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении; девочки: смешанные висы; подтягивание из висячего положения лежа.
 6. Акробатика – кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.
 7. Опорные прыжки – вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.).

Легкая атлетика (21 час)

1. Низкий старт.
2. Бег 60 м.
3. Равномерный бег до 2000 м.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
5. Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения с крестного шага на дальность.

Спортивные игры (27 часов)

Баскетбол(17)

1. Стойка игрока.
2. Передвижение.
3. Остановка прыжком;
4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте;
5. Ведение мяча правой и левой рукой;
6. Бросок мяча одной рукой с места;
7. Учебная игра по упрощенным правилам.

Волейбол (10)

1. Ходьба и бег с остановками и выполнением заданий по сигналу (сесть на пол, подпрыгнуть, и др.);
2. Стойка игрока;
3. Передача мяча сверху двумя руками;
4. Учебная игра по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка (20 часов)

1. Попеременный двухшажный ход.
2. Одновременный бесшажный ход.
3. Подъем наискось «елочкой».
4. Торможение «плугом».
5. Повороты переступанием.
6. Передвижения на лыжах до 2,5 км.

Развитие двигательных качеств (12 часов)

Ловкости, быстроты движений, скорости на силовых, выносливости, гибкости, силы.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

| № | Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|--|-------------------|------|------|---------|------|------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м., с. | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| 2 | Бег 2000 м. | Без учета времени | | | | | |
| 3 | Прыжок в длину, см. | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 200 |
| 4 | Метание мяча 150 гр., м. | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| 6 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 15 | 10 | 8 |
| 7 | Бег на лыжах 1,2 км. (мин) | 6,30 | 7,00 | 7,40 | 7,00 | 7,30 | 8,10 |

6 класс

Основы теоретических знаний (5 часов)

1. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.
2. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, плавательном бассейне, открытых водоемах.
3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
4. Питание и двигательный режим школьников.
5. Пагубность вредных привычек.

Гимнастика (20 часов)

1. Строевые упражнения – строевой шаг; размыкание и смыкание на месте;
2. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
3. Подъем и переноска грузов – гимнастических снарядов и инвентаря.
4. Упражнение в равновесии (на бревне) – повороты на носках в полуприседе; из стойки поперек соскок прогнувшись; ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись.
5. Висы и упоры – мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом; девочки: наскок прыжком упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев.
6. Акробатика – два кувырка вперед слитно: мост из положения с помощью.
7. Опорные прыжки – ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.).

Легкая атлетика (21 час)

1. Бег 60 м. с максимальной скоростью.
2. Стартовый разгон.
3. Бег 1500 м.
4. Прыжки в длину способом «согнув ноги» - разбег,
5. Отталкивание.
6. Метание малых мячей в горизонтальную цель 1X1м. с расстояния до 8 м. и на дальность с 4-5 шагов разбега.

Спортивные игры (27 часов)

Баскетбол (17 часов)

1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди шагом и сменой мест в движении;
2. Ведение мяча шагом и бегом;
3. Бросок мяча в движении после ведения;
4. Учебная игра

Волейбол (10 часов)

1. Перемещение приставными шагами (боком, лицом, спиной вперед);
2. Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед;
3. Прием мяча снизу двумя руками на месте;
4. Нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки;
5. Учебная игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

Лыжная подготовка (20 часов)

1. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.
2. Подъем «елочкой»
3. Торможение и поворот упором.
4. Прохождение дистанции до 3 км.
5. Игры.
6. Эстафеты.

Развитие двигательных качеств (12 часов)

Ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

| № | Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|--|----------|--------|-------|---------|-------|-------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м., с. | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| 2 | Бег 1500 м. | 7,30 | 7,50 | 8,10 | 8,00 | 8,20 | 8,40 |
| 3 | Прыжок в длину, см. | 360 | 330 | 270 | 330 | 280 | 230 |
| 4 | Метание мяча 150 гр., м. | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 7 | 5 | 4 | - | - | - |
| 6 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 17 | 14 | 9 |
| 7 | Бег на лыжах 2,3 км. (мин) | 14.00 | 14.30. | 15.00 | 14.30 | 15.00 | 15.30 |

7 класс

Основы теоретических знаний (5 часов)

1. Реакция организма на различные физические упражнения.
2. Основные приемы самоконтроля
3. Самостраховка при выполнении упражнений.
4. Оказание первой помощи при травмах.

Гимнастика (20 часов)

1. Строевые упражнения – выполнение команд: «Пол – оборота на право!», «Пол – оборота налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!».
2. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.

- Упражнение в равновесии (на бревне) – пробежка; прыжки на одной ноге4 расхождение при встрече;
- Висы и упоры – мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок; девочки: махом одной и толчком другой подъемом переворотом в упор на нижнюю жердь.
- Акробатика – мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; девочки: кувырок вперед в полушпагат;
- Опорные прыжки – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см.); девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см.);

Легкая атлетика (21 час)

- Бег 60 м
- Бег с переменной скоростью 2000 м.
- Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - движения рук и ног в полете.
- Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель из положения лежа.
- Преодоление небольших вертикальных (с опорой на одну ногу) и горизонтальных препятствий.

Спортивные игры (27 часов)

Баскетбол (17 часов)

- Поворот на месте;
- Ведение мяча с изменением направления и скорости;
- Передача одной рукой от плеча;
- Бросок мяча в движении после ловли;
- Учебная игра.

Волейбол(10 часов)

- Передача мяча сверху двумя руками через сетку;
- Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед;
- Нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м. от сетки;
- Учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

Лыжная подготовка (20 часов)

- Одновременный одношажный ход.
- Подъем в гору скользящим шагом.
- Поворот на месте махом.
- Преодоление бугров и впадин.
- Прохождение дистанции до 3,5 км.

Развитие двигательных качеств (12 часов)

Ловкости, быстроты движений, скоростно- силовых, выносливости, гибкости, силы.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

| № | Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|--|-------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м., с. | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 2 | Бег 1500 м. | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |
| 3 | Бег 2000 м. | Без учета времени | | | | | |
| 4 | Прыжок в длину, см. | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 |
| 5 | Метание мяча 150 гр., м. | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 8 | 5 | 4 | - | - | - |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 19 | 15 | 11 |
| 8 | Бег на лыжах 2,3 км.(мин) | 13.00 | 14.00 | 14.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 |

8 класс

Основы теоретических знаний (5 часов)

- Знание физической культуры для всестороннего развития личности.
- Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений.
- Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ.
- Оказание первой помощи при травмах.

Гимнастика (20 часов)

- Строевые упражнения – команда: «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.
- Упражнения в равновесии (на бревне) – шаги польки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.
- Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.

4. Висы и упоры – мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад и сед ноги врозь; подъем завесом вне; девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в висе присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.
5. Акробатика – мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.
6. Опорные прыжки – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.); девочки: прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см.);

Легкая атлетика (21 час)

1. Старт из положения стоя.
2. Бег с переменной скоростью до 3 км.
3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - подбор индивидуального подбора.
4. Метание малого мяча по движущейся цели.
5. Преодоление небольших вертикальных (без опоры) и горизонтальных препятствий.

Спортивные игры (27 часов)

Баскетбол (12 часов)

1. Штрафной бросок;
2. Вырывание и выбивание мяча;
3. Передача мяча на месте,
4. При встречном движении и отскоком от пола;
5. Игра в защите;
6. опека игрока;
7. Учебная игра.

Волейбол (10 часов)

1. чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной вперед);
2. передача мяча над собой, во встречных колоннах;
3. отбивание мяча кулаком через сетку;
4. нижняя прямая подача из-за лицевой линии;
5. прием подача; учебная игра.

Футбол (5 часов)

1. Удары по катящему мячу внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком;
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места, ведение мяча в разных направлениях;
3. Учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

Лыжная подготовка (20 часов)

1. Одновременный одношажный ход.
2. Подъем в гору скользящим шагом.
3. Поворот на месте махом.
4. Конькобежный ход.
5. Прохождение дистанции до 3,5 км.

Развитие двигательных качеств (12 часов)

Ловкости, быстроты движений, скоростно - силовых, выносливости, гибкости, силы.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

| № | Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|---|-------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м., с. | 8,8 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| 2 | Бег 2000 м. | 10,00 | 10,40 | 11,40 | 11,00 | 12,40 | 12,50 |
| 3 | Бег 3000 м. | Без учета времени | | | | | |
| 4 | Прыжок в длину, см. | 410 | 370 | 310 | 360 | 310 | 260 |
| 5 | Метание мяча 150 гр., м. | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 9 | 7 | 5 | - | - | - |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз | - | - | - | 15 | 10 | 6 |
| 8 | Бег на лыжах 3,5 км. (мин) | 18.00 | 19.00 | 20.00 | 20.00 | 21.00 | 23.00 |

9 класс

Основы теоретических знаний (5 часов)

1. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма.

2. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой.
3. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.
4. Правила самоконтроля и выполнения упражнений.

Гимнастика (20 часов)

1. Строевые упражнения – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения в колонне по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.
2. Упражнения в равновесии (на бревне) – прыжки на одной; полуприсед; сед углом.
3. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
4. Висы и упоры – мальчики: подъем в упор переворотом махом и силой; подъем махом вперед сед ноги врозь; девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.
5. Акробатика – мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.
6. Опорные прыжки – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.); девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.);
7. Элементы единоборства – мальчики: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера с определенной площадки; борьба за предмет; игры с элементами единоборств.

Легкая атлетика (21 час)

1. Бег по повороту.
2. Передача эстафеты.
3. Бег до 4 км.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - на максимальный результат.
5. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. в цель вертикальную и горизонтальную.
6. Преодоление полосы препятствий.

Спортивные игры (25 час)

Баскетбол(10 час)

1. Передача мяча в движении;
2. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой;
3. Нападение быстрым прорывом;
4. Персональная защита;
5. Двухсторонняя игра;
6. Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке;
7. Штрафной бросок;
8. Вырывание и выбивание мяча;
9. Передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола;
10. Игра в защите;
11. Опека игрока;
12. Учебная игра.

Волейбол(10 час)

1. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу;
2. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку;
3. Передача мяча сверху стоя спиной к цели;
4. Прием мяча, отраженного сеткой;
5. Нижняя подача в правую левую часть площадки;
6. Игра в нападении в зоне 3;
7. Игра в защите;
8. Двухсторонняя игра.

Футбол (5 часов)

1. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком;
2. Обманные движения, остановка мяча внутренней стороной стопы, Удар по мячу головой;
3. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом, ведение мяча в разных направлениях;
4. Учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

Лыжная подготовка (19 часов)

1. Одновременный одношажный ход.
2. Подъем в гору скользящим шагом.
3. Поворот на месте махом.
4. Конькобежный ход. Прохождение дистанции до 5 км.

Развитие двигательных качеств (12 часов)

Ловкости, быстроты движений, скоростно - силовых, выносливости, гибкости, силы.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

| № | Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|----|---|-------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м., с. | 8,4 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 2 | Бег 2000 м. | 9,20 | 10,00 | 11,0 | 10,20 | 12,00 | 13,00 |
| 3 | Бег 3000 м. | Без учета времени | | | | | |
| 4 | Прыжок в длину, см. | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| 5 | Метание мяча 150 гр., м. | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 10 | 8 | 7 | - | - | - |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз | - | - | - | 20 | 15 | 10 |
| 11 | Бег на лыжах 3,5 км. (мин) | 17,30 | 18,00 | 19,00 | 19,30 | 20,00 | 21,30 |

Календарно-тематическое планирование 5 класс

| №урока | Название темы (раздела) | Количество часов на изучение | Количество контрольных работ | Планируемые результаты в соответствии с ФГОС | | | Дата проведения | |
|--------|--|------------------------------|------------------------------|--|--|---|-----------------|----------|
| | | | | Личностные | Метапредметные | Предметные | По плану | По факту |
| | Легкая атлетика | 11 | 6 | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | 1 | | Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие. | Описывать технику бега с высокого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники высокого старта. | Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. Освоить технику бега с высокого старта. | | |
| 2 | Скоростной бег. | 1 | | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. | Овладеть техникой спринтерского бега. | | |
| | Челночный бег. Эстафетный бег. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега. | Добывать информацию из различных источников о вариантах челночного бега. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия при освоении бега. | Выполнять челночный бег. Научиться передаче эстафетной палочки. | | |
| 3 | Бег на результат 30 метров. Круговая эстафета. | 1 | 1 | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат. | Описывать технику эстафетного бега. Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега. Учиться в процессе круговой эстафеты отличать, верно, выполненное физическое упражнение от неверного. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств. | | |
| 4 | Бег на результат 60 метров. Влияние | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и | Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуре. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|---|--|--|
| | легкоатлетических упражнений на организм. | | | упорство в беге на результат. | Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм. | индивидуального развития физических качеств. | | |
| | Челночный бег 3x10м на результат. Прыжок в длину с разбега. | 1 | 1 | Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину. Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка. | Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | | |
| 5 | Метание мяча. Прыжок в длину с места. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков. | Овладеть знаниями о технике метания мяча и прыжка в длину с места. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания и прыжков. Определять цель овладения техникой метания мяча и прыжков на уроке с помощью учителя. | Овладеть техникой метания малого мяча и прыжка в длину с места | | |
| 6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов. Бег 300 м. | 1 | | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Овладеть техникой прыжка в длину. | | |
| | Прыжок в длину с места на результат. Бег на средние дистанции. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | | |
| 7 | Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча с разбега. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину. | Приобрести опыт выполнения прыжка в длину с лучшим результатом. | | |
| 8 | Метание мяча на результат. | 1 | 1 | Управлять своими эмоциями при | Описывать технику метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, | Овладеть техникой метания малого | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|-----------|----------|--|---|---|--|--|
| | | | | выполнении метания на результат. | осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем. | мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | | |
| | Кроссовая подготовка | 4 | 1 | | | | | |
| | Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий. | 1 | | Знать способы выполнения разных беговых упражнений | Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом. | Освоить технику бега на длинные дистанции | | |
| 9 | Кросс. Развитие выносливости. | 1 | | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | | |
| 10 | Шестиминутный бег. Преодоление препятствий. | 1 | | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега. | Владение знаниями о правильном темпе бега. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Контролировать самочувствие, дыхание и темп бега для достижения наилучшего результата. | Овладеть тактикой шестиминутного бега. | | |
| | Бег на результат 1000м. Упражнения в подтягивании. | 1 | 1 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык в процессе бега 1000 м. | Владение знаниями о правильном темпе бега на дистанции 1000 м. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения в процессе игр. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции 1000 м. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | | |
| | Баскетбол | 11 | 5 | | | | | |
| 11 | Стойка и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ. | 1 | | Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники | Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. | Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|---|--|--|
| | | | | передвижений. | Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. | | | |
| 12 | Стойки и повороты. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе | Иметь представление о истории развития баскетбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе. | Формировать умение выполнять стойки и повороты в баскетболе. | | |
| | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Наклон вперед - на результат. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность и трудолюбие во время освоения техники ведения мяча в баскетболе. | Описывать технику ведения мяча в баскетболе. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль при освоении техники ведения мяча. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. | Освоить технику ведения мяча. | | |
| 13 | Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники остановок в баскетболе. | Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Оценивать объективно свои умения в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Оценивать объективно свои умения в баскетболе. | Формировать умение выполнять остановки в баскетболе. | | |
| 14 | Ведение мяча на правой (левой) рукой. Челночный бег 3x10 на результат. | 1 | 1 | Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем. | Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе. | | |
| | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | 1 | | Желание овладеть техникой игры в баскетбол. | Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. | Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе. | | |
| 15 | Ведение мяча два шага бросок. Поднимание туловища на результат. | 1 | 1 | Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в | Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. | Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе. | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|-----------|----------|---|---|---|--|--|
| | | | | баскетболе. | Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем. | | | |
| 16 | Броски мяча по кольцу двумя руками от груди. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. | | |
| | Бросок двумя руками снизу в движении. Подтягивание, отжимание на результат. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. | | |
| 17 | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе. | Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе. Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе. | Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе. | | |
| 18 | Ведения мяча с изменением направления. Прыжок с места на результат. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе. | Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе. Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе. | Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе. | | |
| | Гимнастика | 22 | 7 | | | | | |
| | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Перекаты. | 1 | | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении перекатов. | Самостоятельно находить информацию в материалах учебников об акробатических упражнениях. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений. | Освоить перекаты. | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|--------------------------------------|--|--|
| | | | | | Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить. | | | |
| 19 | Акробатика. Кувырок вперед. Прыжок с места на результат. | 1 | 1 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | | |
| 20 | Акробатика. Кувырок назад. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | | |
| | Акробатика. Стойка на лопатках. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | | |
| 21 | Кувырок вперед и назад. Поднимание туловища – тест. | 1 | 1 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | | |
| 22 | Акробатическая комбинация из 2-3 элементов. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | | |
| | Акробатическая комбинация из 3-х элементов. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и | Выполнять акробатические упражнения. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|--|--|--|
| | | | | процессе освоения акробатических упражнений. | осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений. | | | |
| 23 | Мост из положения лежа на спине. Прыжок с места на результат. | 1 | 1 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | | |
| 24 | Акробатическая комбинация из 4-х элементов. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных общеразвивающих упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | | |
| | Вис согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). | 1 | | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов. | Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов. | Освоить висы. | | |
| 25 | Подтягивание в висе (мальчики); подтягивание из вися лежа (девочки). | 1 | 1 | Активно включаться в общение в процессе подтягивания. | Уметь определять основную информацию об упражнениях для освоения техники подтягивания. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями. Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении висов и упоров. | Выполнять гимнастические упражнения на снарядах. | | |
| 26 | Поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы. | 1 | | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов. | Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов. | Освоить висы. | | |
| | Комбинации из нескольких элементов. | 1 | | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов. | Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на | Освоить висы. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|--|--|
| | | | | | гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов. | | | |
| 27 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 | | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять опорные прыжки. | | |
| 28 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Тест – наклон вперед. | 1 | 1 | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять опорные прыжки. | | |
| | Прыжки через скакалку. Опорный прыжок. | 1 | | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков со скакалкой. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка и прыжков на скакалке. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении броска набивного мяча. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять прыжки через скакалку и опорные прыжки. | | |
| 29 | Лазание по канату. Опорный прыжок. | 1 | | Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять лазание по канату и опорные прыжки. | | |
| 30 | Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату. | 1 | 1 | Развивать товарищество и отзывчивость при освоении опорных прыжков. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения опорного прыжка. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения гимнастических элементов. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в опорном прыжке и тестировании. | Выполнять упражнения на снаряде. | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|-----------|----------|--|--|---|--|--|
| | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий. | Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнении тестирования. Составлять план действий по освоению полосы препятствий. | Освоить гимнастическую полосу препятствий. | | |
| 31 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий. | Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнении тестирования. Составлять план действий по освоению полосы препятствий. | Освоить гимнастическую полосу препятствий. | | |
| 32 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий. | Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнении тестирования. Составлять план действий по освоению полосы препятствий. | Освоить гимнастическую полосу препятствий. | | |
| | Контрольные тесты. Соревнования по гимнастике. | 1 | 1 | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в процессе соревнования. | Уметь анализировать свои действия и сравнивать себя с другими при выполнении акробатических упражнений. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в тестировании. | Выполнять гимнастические упражнения на снарядах. | | |
| | Лыжная подготовка | 20 | 1 | | | | | |
| 33 | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг. | 1 | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в | Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|--|--|
| | | | | освоение социальной роли обучающегося. | сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов. | | |
| 34 | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. | 1 | | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Освоить технику попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. | | |
| | Одновременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Освоить технику одновременного двухшажного и бесшажного ходов. | | |
| 35 | Одновременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Освоить технику одновременного бесшажного хода. | | |
| 36 | Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов. | | |
| | Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой» | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов. | | |
| 37 | Спуски и подъемы. | 1 | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «пругом». | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «пругом» | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|--|--|
| 38 | Техника спусков, подъемов, торможений. | 1 | | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полулелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полулелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом» | | |
| | Подъем в гору скользящим шагом. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полулелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон скользящим шагом. | | |
| 39 | Торможение и поворот упором. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику торможения и поворот упором. | | |
| 40 | Техника спусков. Торможение «плугом» | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полулелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику спусков и торможение «плугом». | | |
| | Торможение и поворот упором. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. | Знать технику выполнения торможения и поворот упором. | | |
| 41 | Одновременный бесшажный и духшажный ход. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полулелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов. | | |
| 42 | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полулелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать как распределять силы для прохождения | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|-----------|----------|--|--|--|--|--|
| | | | | | | дистанции 2-2,5 км на лыжах. | | |
| | Спуски в средней стойке. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. | Знать технику выполнения спусков в средней стойке. | | |
| 43 | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-3 км на лыжах. | | |
| 44 | Совершенствовать технику изученных ходов. Лыжные гонки 1 - 2км. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | | Знать технику лыжных ходов. | | |
| | Переход с одного хода на другой. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. | Знать технику лыжных ходов. | | |
| 45 | Соревнования по лыжным гонкам. | 1 | 1 | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику лыжных ходов. | | |
| 46 | Зимние подвижные игры. Круговая эстафета с этапом 150 м. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | | Знать технику лыжных ходов, правила круговой эстафеты. | | |
| | Волейбол | 10 | 1 | | | | | |
| 47 | Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока. | 1 | | Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений. | Иметь представление о технике передвижений в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. | Освоить технику передвижений, стоек в волейболе. | | |
| | Комбинации из основных элементов техники передвижений. | 1 | | Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить. | Овладеть комбинацией из элементов в волейболе. | | |
| 48 | Передача мяча | 1 | | Оказывать | Уметь обосновывать правильность выполнения | Выполнять передачу | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|--|--|
| | сверху двумя руками на месте. | | | бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе. | подачи в волейболе. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе. | мяча сверху двумя руками на месте. | | |
| 49 | Прием и передача мяча после перемещения. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча. | Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча. | Выполнять прием и передачу мяча. | | |
| | Передача мяча над собой, через сетку. | 1 | | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча. | Выполнять передачу мяча над собой, через сетку. | | |
| 50 | Нижняя прямая подача. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи. | Описывать технику нижней подачи в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи. | Овладеть нижней подачей в волейболе. | | |
| 51 | Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча. Поднимание туловища на результат. | 1 | 1 | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе. | Описывать комбинации в волейболе. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при освоении элементов в волейболе. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения комбинации из элементов. | Освоить комбинацию из элементов в волейболе. | | |
| | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 | | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить. | Освоить командную тактику игры в волейбол. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|----------|----------|---|---|---|--|--|
| | | | | волейболе. | | | | |
| 52 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 | | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе. | Добыть информацию из различных источников об игровых приемах и действиях в волейболе. Адекватно воспринимать критику сверстников и учителя во время игры. Следить за правильностью выполнения свободного нападения и оценивать свои результаты. | Освоить командную тактику игры в волейбол. | | |
| 53 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 | | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе. | Моделировать тактику игровых действий в волейболе. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при освоении позиционного нападения. Оценивать результат своих действий в игре. | Освоить командную тактику игры в волейбол. | | |
| | Баскетбол | 6 | 2 | | | | | |
| 54 | Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. | 1 | | Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений. | Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. | Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе. | | |
| | Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Челночный бег 3x10. | 1 | 1 | Желание овладеть техникой игры в баскетбол. | Слушать информацию о технике ловли мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. | Овладеть техникой ловли в баскетболе. | | |
| 55 | Ведение мяча шагом и бегом. | 1 | | Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем. | Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе. | | |
| 56 | Бросок одной рукой от плеча на месте. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в | Освоить технику бросков мяча в | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|-----------|----------|---|---|--|--|--|
| | Подтягивание на результат. | | | ь, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | баскетболе. | | |
| | Бросок мяча одной, двумя руками от груди в кольцо. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. | | |
| 57 | Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. | | |
| | Легкая атлетика | 11 | 4 | | | | | |
| 58 | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | 1 | | Стремиться выполнить лучший свой прыжок. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту. | Овладеть техникой прыжка в высоту. | | |
| | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания | 1 | | Стремиться выполнить лучший свой прыжок. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту. | Овладеть техникой прыжка в высоту. | | |
| 59 | Прыжок в высоту | 1 | | Стремиться выполнить лучший свой прыжок. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту. | Овладеть техникой прыжка в высоту. | | |
| 60 | Учет по технике прыжка в высоту | 1 | 1 | Развивать мотиви желание выполнять прыжок ввысоту для достижения наилучшего | Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в высоту. Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии | Овладеть техникой прыжка в высоту. | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|--|--|--|
| | | | | результата. | оценки и определять степень успешности выполнения прыжка. | | | |
| | Высокий старт. Старт с опорой на руку. Стартовый разгон | 1 | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при овладении техникой высокого старта. | Описывать технику высокого старта. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта. | Овладеть техникой бега с высокого старта. | | |
| 61 | Стартовый разгон. Бег по дистанции. | 1 | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега. | Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта. | Овладеть техникой стартового разгона. | | |
| 62 | Бег на результат 30м. Метание мяча на дальность. | 1 | 1 | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат. | Описывать технику эстафетного бега. Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем. | Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | | |
| | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. | 1 | 1 | Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат. | Описывать технику выполнения метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем. | Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | | |
| 63 | Метание мяча с разбега на результат. Прыжок в длину. | 1 | 1 | Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат. | Описывать технику выполнения метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем. | Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | | |
| 64 | Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м | 1 | | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении | Овладеть техникой прыжка в длину. Освоить челночный бег. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|----------|----------|--|--|--|--|--|
| | | | | бега. | прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | | | |
| | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 | 1 | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Овладеть техникой прыжка в длину. | | |
| | Кроссовая подготовка | 8 | 2 | | | | | |
| 65 | Кроссовая подготовка | 1 | | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности выполнения длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | | |
| 66 | Преодоление препятствий | 1 | | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. | Научиться преодолевать бег с препятствиями. | | |
| | Кроссовый бег с равномерной скоростью | 1 | | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности выполнения длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | | |
| 67 | Учет в беге на 1000 м. | 1 | 1 | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге на 1000 м. Сопереживать своим одноклассникам. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий при выполнении бега 1000 м. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции 1000 м. Понимать причины своего успеха/неуспеха в беге на результат. | Научиться преодолевать бег 1000 м. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|--|--|
| 68 | Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | 1 | | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. | | |
| | Развитие силовых и координационных способностей. Контроль двигательной подготовленности | 1 | 1 | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. | | |
| | Кроссовый бег с равномерной скоростью | 1 | | Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. | | |

Календарно-тематическое планирование 6 класс

| № урока | Название темы (раздела) | Количество часов на изучение | Количество контрольных работ | Планируемые результаты в соответствии с ФГОС | | | Дата проведения | |
|---------|--|------------------------------|------------------------------|--|--|---|-----------------|----------|
| | | | | Личностные | Метапредметные | Предметные | По плану | По факту |
| | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | 1 | | Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие. | Описывать технику бега с высокого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники высокого | Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. Освоить технику бега с высокого | | |

| | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | старта. | старта. | | |
| 2 | Скоростной бег. Станицы истории. | 1 | | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. | Овладеть техникой спринтерского бега. | | |
| 3 | Челночный бег. Эстафетный бег. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега. | Добывать информацию из различных источников о вариантах челночного бега. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия при освоении бега. | Выполнять челночный бег. Научиться передаче эстафетной палочки. | | |
| 4 | Бег на результат 30 метров. | 1 | 1 | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат. | Описывать технику эстафетного бега. Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега. Учиться в процессе круговой эстафеты отличать, верно, выполненное физическое упражнение от неверного. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств. | | |
| 5 | Бег на результат 60 метров. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат. | Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуре. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|--|--|
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м на результат. | 1 | 1 | Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в высоту. Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка. | Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | | |
| 7 | Метание мяча. Прыжок в длину с места. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков. | Овладеть знаниями о технике метания мяча и прыжка в длину с места. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания и прыжков. Определять цель овладения техникой метания мяча и прыжков на уроке с помощью учителя. | Овладеть техникой метания малого мяча и прыжка в длину с места | | |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов. Бег 300м. | 1 | | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Овладеть техникой прыжка в длину. | | |
| 9 | Прыжок в длину с места на результат. Бег на средние дистанции. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | | |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча с разбега. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Оценивать и корректировать | Приобрести опыт выполнения прыжка в длину с лучшим результатом. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | выполнение прыжка в длину. | | | |
| 11 | Метание мяча на результат. | 1 | 1 | Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат. | Описывать технику метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем. | Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | | |
| 12 | Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий. | 1 | | Знать способы выполнения разных беговых упражнений | Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом. | Освоить технику бега на длинные дистанции | | |
| 13 | Кросс. Развитие выносливости. | 1 | | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | | |
| 14 | Шестиминутный бег. Преодоление препятствий. | 1 | | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега. | Владение знаниями о правильном темпе бега. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Контролировать самочувствие, дыхание и темп бега для достижения наилучшего результата. | Овладеть тактикой шестиминутного бега. | | |
| 15 | Бег на результат 1000м. Упражнения в подтягивании. | 1 | 1 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык в | Владение знаниями о правильном темпе бега на дистанции 1000 м. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения в | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | | процессе бега 1000 м. | процессе игр. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции 1000 м. | развития. | | |
| 16 | Стойка и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ. | 1 | | Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений. | Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. | Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе. | | |
| 17 | Стойки и повороты. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе | Иметь представление о истории развития баскетбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе. | Формировать умение выполнять стойки и повороты в баскетболе. | | |
| 18 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | 1 | | Проявлять дисциплинированность и трудолюбие во время освоения техники ведения мяча в баскетболе. | Описывать технику ведения мяча в баскетболе. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль при освоении техники ведения мяча. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. | Освоить технику ведения мяча. | | |
| 19 | Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники остановок в баскетболе. | Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Оценивать объективно свои умения в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Оценивать объективно свои | Формировать умение выполнять остановки в баскетболе. | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|---|---|--|--|
| | | | | | умения в баскетболе. | | | |
| 20 | Ведение мяча на правой (левой) рукой. | 1 | | Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем. | Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе. | | |
| 21 | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | 1 | | Желание овладеть техникой игры в баскетбол. | Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. | Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе. | | |
| 22 | Ведение мяча два шага бросок. | 1 | | Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем. | Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе. | | |
| 23 | Броски мяча по кольцу двумя руками от груди. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. | | |
| 24 | Бросок двумя руками снизу в движении. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|---|--|--|
| | | | | при овладении техникой броска в баскетболе. | баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | | | |
| 25 | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе. | Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе. Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе. | Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе. | | |
| 26 | Ведения мяча с изменением направления. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе. | Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе. Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе. | Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе. | | |
| 27 | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Перекаты. | 1 | | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении перекатов. | Самостоятельно находить информацию в материалах учебников об акробатических упражнениях. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить. | Освоить перекаты. | | |
| 28 | Кувырок вперед. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. | Выполнять акробатические упражнения. | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|--------------------------------------|--|--|
| | | | | | Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | | | |
| 29 | Кувырок назад. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | | |
| 30 | Стойка на лопатках. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | | |
| 31 | Кувырок вперед и назад. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | | |
| 32 | Акробатическая комбинация из 2-3 элементов. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | | |
| 33 | Акробатическая комбинация из 3-х элементов. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать | Выполнять акробатические упражнения. | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|--|--|--|
| | | | | освоения акробатических упражнений. | при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений. | | | |
| 34 | Мост из положения лежа на спине. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | | |
| 35 | Акробатическая комбинация из 4-х элементов. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных общеразвивающих упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | | |
| 36 | Вис согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). | 1 | | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов. | Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов. | Освоить висы. | | |
| 37 | Подтягивание в висячем положении (мальчики); подтягивание из висячего положения лежа (девочки). | 1 | | Активно включаться в общение в процессе подтягивания. | Уметь определять основную информацию об упражнениях для освоения техники подтягивания. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями. Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении висов и упоров. | Выполнять гимнастические упражнения на снарядах. | | |
| 38 | Поднимание прямых ног в висячем положении. | 1 | | Слушать других, пытаться принимать другую точку | Уметь обосновывать правильность выполнения висов. | Освоить висы. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|---|--|--|
| | | | | зрения при освоении висов. | Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов. | | | |
| 39 | Комбинации из нескольких элементов. | 1 | | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов. | Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов. | Освоить висы. | | |
| 40 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 | | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять опорные прыжки. | | |
| 41 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 | | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять опорные прыжки. | | |
| 42 | Прыжки через скакалку. Опорный прыжок. | 1 | | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков со скакалкой. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка и прыжков на скакалке. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении броска | Выполнять прыжки через скакалку и опорные прыжки. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|---|--|--|
| | | | | | набивного мяча. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | | | |
| 43 | Лазание по канату. Опорный прыжок. | 1 | | Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять лазание по канату и опорные прыжки. | | |
| 44 | Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату. | 1 | 1 | Развивать товарищество и отзывчивость при освоении опорных прыжков. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения опорного прыжка. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения гимнастических элементов. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в опорном прыжке и тестировании. | Выполнять упражнения на снаряде. | | |
| 45 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий. | Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения тестирования. Составлять план действий по освоению полосы препятствий. | Освоить гимнастическую полосу препятствий. | | |
| 46 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на | Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. | Освоить гимнастическую полосу препятствий. | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | | принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий. | Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнении тестирования. Составлять план действий по освоению полосы препятствий. | | | |
| 47 | Контрольные тесты. Соревнования по гимнастике. | 1 | | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий. | Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения тестирования. Составлять план действий по освоению полосы препятствий. | Освоить гимнастическую полосу препятствий. | | |
| 48 | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг. | 1 | | Развивать чувство соперничества за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в процессе соревнования. | Уметь анализировать свои действия и сравнивать себя с другими при выполнении акробатических упражнений. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в тестировании. | Выполнять гимнастические упражнения на снарядах. | | |
| 49 | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. | 1 | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов. | | |
| 50 | Одновременный двушажный ход Одновременный | 1 | | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. | Освоить технику попеременного двушажного и | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|--|--|
| | бесшажный ход. | | | попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. | Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | одновременного бесшажного ходов. | | |
| 51 | Одновременный двухшажный ход. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Освоить технику одновременного двухшажного и бесшажного ходов. | | |
| 52 | Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Освоить технику одновременного бесшажного хода. | | |
| 53 | Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой». | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов. | | |
| 54 | Спуски и подъемы. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов. | | |
| 55 | Техника спусков, подъемов, торможений. | 1 | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом» | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | тормозить «плугом». | | | |
| 56 | Подъем в гору скользящим шагом. | 1 | | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом» | | |
| 57 | Торможение и поворот упором. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон скользящим шагом. | | |
| 58 | Техника спусков. Торможение «плугом» | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику торможения и поворот упором. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|---|--|--|
| 59 | Торможение и поворот упором. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику спусков и торможение «плугом». | | |
| 60 | Одновременный бесшажный и духшажный ход. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения торможения и поворот упором. | | |
| 61 | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов. | | |
| 62 | Спуски в средней стойке. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, | Знать как распределять силы | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|--|--|--|
| | | | | материалу. | слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах. | | |
| 63 | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения спусков в средней стойке. | | |
| 64 | Совершенствовать технику изученных ходов. Лыжные гонки 1 - 2км. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-3 км на лыжах. | | |
| 65 | Переход с одного хода на другой. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. | Знать технику лыжных ходов. | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | | | |
| 66 | Соревнования по лыжным гонкам. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику лыжных ходов. | | |
| 67 | Зимние подвижные игры. Круговая эстафета с этапом 150 м. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику лыжных ходов. | | |
| 68 | Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные | Знать технику лыжных ходов, правила круговой эстафеты. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|---|--|--|
| | | | | | цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | | | |
| 69 | Комбинации из основных элементов техники передвижений. | 1 | | Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений. | Иметь представление о технике передвижений в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. | Освоить технику передвижений, стоек в волейболе. | | |
| 70 | Передача мяча сверху двумя руками на месте. | 1 | | Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить. | Овладеть комбинацией из элементов в волейболе. | | |
| 71 | Прием и передача мяча после перемещения. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе. | Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте. | | |
| 72 | Передача мяча над собой, через сетку. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и | Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в | Выполнять прием и передачу мяча. | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|---|---|--|--|
| | | | | передачи мяча. | игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча. | | | |
| 73 | Нижняя прямая подача. | 1 | | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча. | Выполнять передачу мяча над собой, через сетку. | | |
| 74 | Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи. | Описывать технику нижней подачи в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи. | Овладеть нижней подачей в волейболе. | | |
| 75 | Техника безопасности на уроке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 | | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе. | Описывать комбинации в волейболе. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при освоении элементов в волейболе. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения комбинации из элементов. | Освоить комбинацию из элементов в волейболе. | | |
| 76 | Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча. | 1 | | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в | Освоить командную тактику игры в волейбол. | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|---|---|--|--|
| | | | | в волейболе. | волейбол. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить. | | | |
| 77 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 | | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе. | Добыть информацию из различных источников об игровых приемах и действиях в волейболе. Адекватно воспринимать критику сверстников и учителя во время игры. Следить за правильностью выполнения свободного нападения и оценивать свои результаты. | Освоить командную тактику игры в волейбол. | | |
| 78 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 | | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе. | Моделировать тактику игровых действий в волейболе. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при освоении позиционного нападения. Оценивать результат своих действий в игре. | Освоить командную тактику игры в волейбол. | | |
| 79 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту способом «перешагивания». | 1 | | Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений. | Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. | Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе. | | |
| 80 | Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания. | 1 | | Желание овладеть техникой игры в баскетбол. | Слушать информацию о технике ловли мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. | Овладеть техникой ловли в баскетболе. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|---|--|--|
| 81 | Прыжок в высоту. | 1 | | Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем. | Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе. | | |
| 82 | Учет по технике прыжка в высоту. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. | | |
| 83 | Стойка и передвижения игрока. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. | | |
| 84 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. | | |
| 85 | Ведение мяча шагом и бегом. | 1 | | Стремиться выполнить лучший свой прыжок. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать | Овладеть техникой прыжка в высоту. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|--|--|
| | | | | | технику прыжка в высоту. | | | |
| 86 | Бросок одной рукой от плеча на месте. | 1 | | Стремиться выполнить лучший свой прыжок. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту. | Овладеть техникой прыжка в высоту. | | |
| 87 | Бросок мяча одной, двумя руками от груди в кольцо. | 1 | | Стремиться выполнить лучший свой прыжок. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту. | Овладеть техникой прыжка в высоту. | | |
| 88 | Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 1 | Развивать мотив и желание выполнять прыжок в высоту для достижения наилучшего результата. | Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в высоту. Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка. | Овладеть техникой прыжка в высоту. | | |
| 89 | Высокий старт. Старт с опорой на руку. Стартовый разгон. | 1 | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при овладении техникой высокого старта. | Описывать технику высокого старта. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта. | Овладеть техникой бега с высокого старта. | | |
| 90 | Стартовый разгон. Бег по дистанции. | 1 | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега. | Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику высокого | Овладеть техникой стартового разгона. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|--|--|
| | | | | | старта. | | | |
| 91 | Бег на результат 30м. Метание мяча на дальность. | 1 | 1 | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат. | Описывать технику эстафетного бега. Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем. | Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | | |
| 92 | Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов. | 1 | 1 | Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат. | Описывать технику выполнения метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем. | Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | | |
| 93 | Метание мяча с разбега на результат. Прыжок в длину. | 1 | | Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат. | Описывать технику выполнения метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем. | Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | | |
| 94 | Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м. | 1 | | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Овладеть техникой прыжка в длину. Освоить челночный бег. | | |
| 95 | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 | | Развивать чувство товарищества и | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. | Овладеть техникой прыжка в длину. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|--|--|--|
| | | | | отзывчивости в процессе прыжков и бега. | Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | | | |
| 96 | Кроссовая подготовка. | 1 | | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности выполнения длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | | |
| 97 | Преодоление препятствий. | 1 | | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. | Научиться преодолевать бег с препятствиями. | | |
| 98 | Кроссовый бег с равномерной скоростью. | 1 | | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности выполнения длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | | |
| 99 | Кроссовый бег с равномерной скоростью. | 1 | 1 | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге на 1000 м. Сопереживать своим одноклассникам. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий при выполнении бега 1000 м. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции 1000 м. Понимать причины своего успеха/неуспеха в беге на | Научиться преодолевать бег 1000 м. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | результат. | | | |
| 100 | Кроссовый бег с равномерной скоростью. | 1 | | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. | | |
| 101 | Учет в беге на 1000 м. | 1 | | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. | | |
| 102 | Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | 1 | | Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. | | |
| 103 | Развитие силовых и координационных способностей. Контроль двигательной подготовленности. | | | | | | | |
| 104 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | старт. | | | | | | | |
| 105 | Скоростной бег. Станицы истории. | | | | | | | |

Календарно-тематическое планирование 7 класс

| №урока | Название темы (раздела) | Количество часов на изучение | Количество контрольных работ | Планируемые результаты в соответствии с ФГОС | | | Дата проведения | |
|--------|---|------------------------------------|------------------------------------|--|--|--|-----------------|-------------|
| | | | | Личностные | Метапредметные | Предметные | По плану | По факту |
| | Легкая атлетика | 16 | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по охране труда. Понятие об утомлении и переутомлении. | 1 | | Овладеть знаниями об утомлении и переутомлении. | Находить информацию об утомлении и переутомлении в интернете. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний об утомлении и переутомлении. Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы. | Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. | | |
| 2 | Развитие скоростных способностей. | 1 | | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. | Овладеть техникой спринтерского бега. | | |
| | Высокий старт и стартовый разгон. | 1 | | Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие. | Описывать технику бега с высокого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники высокого | Освоить технику бега с высокого старта. | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | старта. | | | |
| 3 | Низкий старт Стартовый разгон. | 1 | | Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники низкого старта, проявлять упорство и трудолюбие. | Описывать технику бега с низкого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники низкого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники низкого старта. | Освоить технику бега с низкого старта. | | |
| 4 | Спринт. Бег по дистанции. | 1 | | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. | Овладеть техникой спринтерского бега. | | |
| | Спринт. Финальное усилие. | 1 | | | | | | |
| 5 | Эстафетный бег. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега. | Стремиться преодолевать себя во время освоения эстафетного бега. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия при освоении бега. | Научиться передаче эстафетной палочки. | | |
| 6 | Развитие скоростных способностей. Учет в беге на 60 метров. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат. | Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуры. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств. | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|--|--|--|
| | Развитие скоростной выносливости. | 1 | | Стремиться преодолевать себя во время освоения скоростного бега. | Описывать технику скоростного бега. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение в процессе освоения скоростного бега. Самостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега. | Овладеть техникой скоростного бега. | | |
| 7 | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания. | Овладеть знаниями о технике метания мяча в цель. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания. Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя. | Овладеть техникой метания малого мяча. | | |
| 8 | Метание мяча на дальность. | 1 | | Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат. | Описывать технику метания мяча. | Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | | |
| | Метание мяча на дальность. Учет. | 1 | 1 | | Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем. | | | |
| 9 | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 | | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности. | Выполнять упражнения для развития силовых и координационных способностей. | | |
| 10 | Прыжки в длину с места. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков. | Овладеть знаниями о технике прыжка в длину с места. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе прыжков. Определять цель овладения техникой прыжков на уроке с помощью учителя. | Овладеть техникой прыжка в длину с места. | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|---|--|--|
| | Прыжок в длину с разбега. Шестиминутный бег. | 1 | | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Овладеть техникой прыжка в длину. | | |
| 11 | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину. | Приобрести опыт выполнения прыжка в длину с лучшим результатом. | | |
| | Кроссовая подготовка | 7 | | | | | | |
| 12 | Развитие выносливости. | 1 | | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | | |
| | Развитие силовой выносливости. | 1 | | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | | |
| 13 | Преодоление препятствий. | 1 | | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и | Научиться преодолевать бег с препятствиями. | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. | | | |
| 14 | Бег по пересеченной местности. | 1 | | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости в процессе бега на местности. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть техникой бега на местности. | | |
| | Переменный бег. Бег в гору. | 1 | | Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. | | |
| 15 | Кроссовый бег с преодолением препятствий. | 1 | | Знать способы выполнения разных беговых упражнений | Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом. | Освоить технику бега на длинные дистанции | | |
| 16 | Кроссовая подготовка. | 1 | | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|-----------|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | бега. | | | |
| | Баскетбол | 3 | | | | | | |
| 17 | Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой передачи в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике передачи в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения передачи в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения передачи в баскетболе. | Освоить технику передачи мяча в баскетболе. | | |
| | Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. | | |
| 18 | КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов передачи мяча в баскетболе. | Анализировать технику передачи мяча в баскетболе. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время выполнения передачи мяча в баскетболе. Контролировать и оценивать выполнение передачи мяча в баскетболе. | Формировать умение выполнять передачи мяча в баскетболе. | | |
| | Гимнастика | 14 | | | | | | |
| 19 | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики. Основы знаний. Упражнения на гибкость. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения | Освоить упражнения на гибкость. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости. | | | |
| | Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь определять основную информацию об упражнениях с гантелями для освоения техники. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями. Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | Выполнять упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | | |
| 20 | Акробатика.Кувырок вперед и назад. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | | |
| 21 | Акробатические упражнения. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости. | Освоить упражнения на гибкость. | | |
| | Акробатические упражнения. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|---|--|--|
| 22 | Развитие гибкости. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости. | Освоить упражнения на гибкость. | | |
| 23 | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | | |
| | Упражнения в висе, равновесии. | 1 | | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов. | Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов. | Освоить висы. | | |
| 24 | Совершенствование упражнений в висах и упорах. | 1 | | | | | | |
| 25 | Развитие координационных способностей. | 1 | | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. | Овладеть упражнениями для развития координации. | | |
| | Лазание по канату. | 1 | | Формировать выносливость и силу воли при выполнении | Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по | Выполнять лазание по канату. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|--|--|
| 26 | Лазание по канату. | 1 | | физически сложных упражнений на канате. | канату. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания. | | | |
| 27 | Опорный прыжок. Лазание по канату. | 1 | | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении прыжка. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять опорные прыжки. | | |
| | Метание набивного мяча из – за головы. Учет по технике опорного прыжка. | 1 | 1 | Организовывать учебное взаимодействие в группе при учете техники опорного прыжка. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять бросок набивного мяча. | | |
| | Баскетбол | | | | | | | |
| 28 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | | Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений. | Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. | Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|-----------|---|--|---|---|--|--|
| 29 | Повороты с мячом после остановки. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе | Иметь представление о истории развития баскетбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе. | Формировать умение выполнять стойки и повороты в баскетболе. | | |
| | Ловля и передача мяча. | 1 | | Желание овладеть техникой игры в баскетбол. | Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. | Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе. | | |
| 30 | Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 1 | | | | | |
| 31 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 | | Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем. | Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе. | | |
| | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 | | | | | | |
| 32 | Бросок мяча одной и двумя руками. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. | | |
| 33 | Бросок в движении после ловли мяча. | 1 | | | | | | |
| | Лыжная подготовка | 17 | | | | | | |
| 34 | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. | 1 | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Давать оценку погодным | Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|---|--|--|
| | | | | социальной роли обучающегося. | условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов. | | |
| | Одновременный двухшажный ход | 1 | | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении одновременногодвухшажного хода. | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Освоить технику одновременного двухшажного хода. | | |
| 35 | Одновременный бесшажный ход. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Освоить технику одновременного бесшажного хода. | | |
| 36 | Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне. | 1 | | | | | | |
| | Подъем «елочкой». Повороты при спусках. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Выявлять и устранять типичные ошибки в технике подъема. | | |
| 37 | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору. | 1 | | | | | | |
| 38 | Торможение «плугом». Переход с хода на ход. | 1 | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения торможения «плугом». | | |
| | Повороты на месте махом. Подъем в гору | 1 | | Принятие и освоение социальной роли | Добывать недостающую информацию с помощью | Знать технику выполнения | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|--|--|
| | скользящим шагом. | | | обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. | вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | поворотов на месте, технику подъема в гору. | | |
| 39 | Спуски с уклонов под 45 градусов. Повороты на месте махом. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения спуска и поворотов. | | |
| 40 | Спуски на склонах. Скользящий шаг. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику спуска. | | |
| | Катание с горы. Поворот на месте махом. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. | Знать технику выполнения поворота на месте. | | |
| 41 | Спуски с горки и подъемы. Передвижение на лыжах в медленном темпе 3,5км. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения спуска. | | |
| 42 | Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов. | | |
| | Прохождение дистанции 2 -2,5км. Игра «Гонки с преследованием» | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. | Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах. | | |
| 43 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения спусков в средней стойке. | | |
| 44 | Сочетание лыжных ходов. Переход с хода на ход. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов. | | |
| | Соревнования по лыжным гонкам. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику лыжных ходов. | | |

| | Волейбол | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|---|--|--|
| 45 | Стойки и передвижения игрока. | 1 | | Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений. | Иметь представление о технике передвижений в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. | Освоить технику передвижений, стоек в волейболе. | | |
| 46 | Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. | 1 | | Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить. | Овладеть комбинацией из элементов в волейболе. | | |
| | Передача мяча сверху двумя руками. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча. | Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча. | Выполнять прием и передачу мяча. | | |
| 47 | Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе. | Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|---|--|--|
| 48 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 | | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча. | Выполнять передачу мяча над собой, через сетку. | | |
| | Прием мяча снизу двумя руками. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча. | Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча. | Выполнять прием и передачу мяча. | | |
| 49 | Нижняя прямая подача мяча. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи. | Описывать технику нижней подачи в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи. | Овладеть нижней подачей в волейболе. | | |
| 50 | Подача мяча в парах на точность. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнера при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе. | Выполнять передачу мяча в парах на точность. | | |
| | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи | Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в | Выполнять прием и передачу мяча. | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|------------------------|--|---|---|---|--|--|
| | | | | мяча. | игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча. | | | |
| 51 | Развитие координационных способностей. | 1 | | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. | Овладеть упражнениями для развития координации. | | |
| 52 | Игровые задания на укороченной площадке. | 1 | | Развивать чувство соперничества за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить. | Освоить командную тактику игры в волейбол. | | |
| | Легкая атлетика Кроссовая подготовка | 15 12 | | | | | | |
| 53 | Инструктаж по правилам Т.Б. Преодоление препятствий. | 1 | | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. | Научиться преодолевать бег с препятствиями. | | |
| | Развитие выносливости. | 1 | | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во | Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | | время бега на выносливость. | развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | | | |
| 54 | Бег по повороту дорожки. | 1 | | Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть техникой бега. | | |
| 55 | Переменный бег. | 1 | | | | | | |
| | Бег в гору. | 1 | | Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. | | |
| 56 | Кроссовая подготовка. | 1 | | Знать способы выполнения разных беговых упражнений | Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом. | Освоить технику бега на длинные дистанции | | |
| 57 | Развитие силовой выносливости. | 1 | | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | оценивать технику длительного бега. | | | |
| | Преодоление полосы препятствий | 1 | | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. | Научиться преодолевать бег с препятствиями. | | |
| 58 | Гладкий бег. | 1 | | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности выполнения длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | | |
| 59 | Прыжок в высоту способом «перешагивания». | 1 | | Стремиться выполнить лучший свой прыжок. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка. | Овладеть техникой прыжка. | | |
| | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега. | 1 | | Стремиться выполнить лучший свой прыжок. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка. | Овладеть техникой прыжка. | | |
| 60 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с полного разбега. | 1 | 1 | Развивать мотив и желание выполнять прыжок для достижения наилучшего результата. | Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка. Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка. | Овладеть техникой прыжка. | | |
| 61 | Развитие скоростных способностей. | 1 | | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего | Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное | Овладеть техникой спринтерского бега. | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|--|--|--|
| | | | | результата в беге. | соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. | | | |
| | Низкий старт. Стартовый разгон. | 1 | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега. | Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику низкого старта. | Овладеть техникой стартового разгона. | | |
| 62 | Бег по дистанции. Финальное усилие. | 1 | 1 | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега. | Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику бега. | Овладеть техникой финального усилия. | | |
| 63 | Эстафетный бег Развитие скоростных способностей. | 1 | 1 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега. | Добывать информацию из различных источников о вариантах эстафетного бега. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия при освоении бега. | Научиться передаче эстафетной палочки. | | |
| | Развитие скоростной выносливости. | 1 | | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. | Овладеть техникой спринтерского бега. | | |
| 64 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | | | | | |
| 65 | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | | Проявлять внимание и ловкость во время метания. | Находить информацию о понятии «Демонстрация упражнений». Уметь организовывать и | Овладеть техникой метания малого мяча. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|---|--|--|
| | Метание мяча на дальность. | 1 | | | планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время метания. Регулировать свою нагрузку при овладении метания теннисного мяча. | | | |
| 66 | Метание мяча на дальность с разбега. | 1 | | | | | | |
| 67 | Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину. | 1 | | Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину. Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка. | Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | | |
| | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 1 | | | | | |
| 68 | Контроль двигательной подготовленности. | 1 | 1 | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. | | |
| | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 | | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности. | Выполнять упражнения для развития силовых и координационных способностей. | | |
| | | 1 | | | | | | |
| | | 1 | | | | | | |
| | Двигательный режим школьника летом. | 1 | | Овладеть знаниями о двигательном режиме. | Находить информацию о двигательном режиме в интернете. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний о двигательном режиме. Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы. | Знать правила выполнения двигательного режима. | | |

| | | | | | | | | |
|--|----------------------|---|--|--|---|--|--|--|
| | Туристический поход. | 1 | | Предоставление возможности проживания разнообразных ролей для овладения нормами общения со сверстниками и взрослыми. | Уметь решать проблемы, а именно: умение так планировать и выполнять действия, чтобы получить ожидаемый результат. Научиться сотрудничеству, осуществляемое через эффективное взаимодействие в команде.. | Выполнение заданий на выбор для накопления опыта осознанного выбора. | | |
|--|----------------------|---|--|--|---|--|--|--|

Календарно-тематическое планирование 8 класс

| №урока | Название темы (раздела) | Количество часов на изучение | Количество контрольных работ | Планируемые результаты в соответствии с ФГОС | | | Дата проведения | |
|--------|---|------------------------------|------------------------------|---|--|---|-----------------|----------|
| | | | | Личностные | Метапредметные | Предметные | По плану | По факту |
| 1 | Инструктаж по охране труда. Понятие об утомлении и переутомлении. | 1 | | Овладеть знаниями об утомлении и переутомлении. | Находить информацию об утомлении и переутомлении в интернете. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний об утомлении и переутомлении. Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы. | Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. | | |
| 2 | Низкий старт. Стартовый разгон. | 1 | | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега | Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное | Овладеть техникой спринтерского | | |

| | | | | | | | | |
|---|---------------------------------|---|--|---|--|--|--|--|
| | | | | для достижения наилучшего результата в беге. | соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. | бега. | | |
| | Низкий старт. Бег по дистанции. | 1 | | Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие. | Описывать технику бега с высокого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники высокого старта. | Освоить технику бега с низкого старта. | | |
| 3 | Низкий старт. Финальное усилие. | 1 | | Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники низкого старта, проявлять упорство и трудолюбие. | Описывать технику бега с низкого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники низкого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники низкого старта. | Освоить технику бега с низкого старта. | | |
| 4 | Эстафетный бег. | 1 | | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику бега с ускорением. | Овладеть техникой спринтерского бега и метание мяча. | | |
| | Метание мяча на дальность. | 1 | | Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. | Стремиться преодолеть себя во время освоения эстафетного бега. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. | Научиться метанию мяча. | | |
| 5 | Метание мяча на дальность. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | | | | общий язык во время бега. | Проявлять волевые усилия при освоении бега. | | | |
| 6 | Метание мяча в цель. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат. | Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуры. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств. | | |
| | Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов разбега. | 1 | | Стремиться преодолевать себя во время освоения скоростного бега. | Описывать технику скоростного бега. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение в процессе освоения скоростного бега. Самостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега. | Овладеть техникой прыжка в длину. | | |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания. | Овладеть знаниями о технике метания мяча в цель. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания. Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя. | Овладеть техникой Прыжка. | | |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | | Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат. | Описывать технику метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | | |
| | Учет по технике прыжка в длину с разбега. | 1 | 1 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|----------------------------|---|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | метания мяча на дальность в диалоге с учителем. | | | |
| 9 | Прыжок в высоту. | 1 | | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности. | Выполнять упражнения для развития силовых и координационных способностей. | | |
| 10 | Прыжок в высоту. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков. | Овладеть знаниями о технике прыжка в длину с места. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе прыжков. Определять цель овладения техникой прыжков на уроке с помощью учителя. | Овладеть техникой Прыжка. | | |
| | Развитие выносливости. | 1 | | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Выполнять упражнения для развития выносливости. | | |
| 11 | Кроссовый бег. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | | |
| 12 | Преодоление горизонтальных | 1 | | Активно включаться в | Составлять свой план действий по развитию выносливости. | Овладеть техникой бега на | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|--|--|
| | препятствий. | | | общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | длинные дистанции. | | |
| | Преодоление вертикальных препятствий. | 1 | | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | | |
| 13 | Смешанный бег. | 1 | | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. | Научиться преодолевать бег с препятствиями. | | |
| 14 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости в процессе бега на местности. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть техникой бега на местности. | | |
| | Развитие координационных | 1 | | Развивать готовность к | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе | Овладеть упражнениями | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|---|---|--|--|
| | способностей. Терминология игры в баскетбол. | | | сотрудничеству во время освоения бега. | бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | для развития выносливости. | | |
| 15 | Ловля и передача мяча. | 1 | | Знать способы выполнения разных беговых упражнений | Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом. | Освоить технику бега на длинные дистанции | | |
| 16 | Ловля и передача мяча в движении. | 1 | | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательнос ти во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | | |
| | Ведение мяча без сопротивления защитника. | 1 | | Проявлять дисциплинированн ость, трудолюбие и упорство при овладении техникой передачи в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике передачи в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения передачи в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения передачи в баскетболе. | Освоить технику передачи мяча в баскетболе. | | |
| 17 | Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками от | 1 | | Проявлять дисциплинированн ость, трудолюбие и | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|--|--|--|
| | грудь. | | | упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | | | |
| 18 | Бросок мяча в движении. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов передачи мяча в баскетболе. | Анализировать технику передачи мяча в баскетболе. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время выполнения передачи мяча в баскетболе. Контролировать и оценивать выполнение передачи мяча в баскетболе. | Формировать умение выполнять передачи мяча в баскетболе. | | |
| | Тактика игры. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости. | Освоить упражнения на гибкость. | | |
| 19 | Строевые упражнения. Основы знаний. Инструктаж по правилам Т.Б. Развитие двигательных качеств. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь определять основную информацию об упражнениях с гантелями для освоения техники. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями. Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | Выполнять упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | | |
| 20 | Кувырок вперед и назад слитно. Упражнения на бревне. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной | Выполнять акробатические упражнения. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--------------------------------------|--|--|
| | | | | процессе освоения акробатических упражнений. | гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | | | |
| | Упражнения в лазании, акробатике и равновесии. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости. | Освоить упражнения на гибкость. | | |
| 21 | Длинный кувырок с места, переворот в полушпагат. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | | |
| 22 | Комбинация из акробатических элементов. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости. | Освоить упражнения на гибкость. | | |
| | Развитие гибкости. | 1 | | Оказывать бескорыстную | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. | Выполнять акробатические | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|---|--|--|
| | | | | помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений. | упражнения. | | |
| 23 | Упражнения в висе. | 1 | | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов. | Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов. | Освоить висы. | | |
| 24 | Совершенствование упражнений в висах и упорах. | 1 | | | | | | |
| | Комбинации из изученных элементов. | 1 | | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. | Овладеть упражнениями для развития координации. | | |
| 25 | Развитие силовых способностей. | 1 | | Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате. | Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания. | Выполнять лазание по канату. | | |
| 26 | Развитие координационных способностей. | 1 | | | | | | |
| | Опорный прыжок. | 1 | | Организовывать учебное | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения | Выполнять опорные прыжки. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | | взаимодействие в группе при освоении прыжков. | опорного прыжка. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении прыжка. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | | | |
| 27 | Опорный прыжок. | 1 | | Организовывать учебное взаимодействие в группе при учете техники опорного прыжка. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять бросок набивного мяча. | | |
| 28 | Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату. | 1 | | Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений. | Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. | Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе. | | |
| | Ведение мяча без зрительного контроля. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе | Иметь представление о истории развития баскетбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе. | Формировать умение выполнять стойки и повороты в баскетболе. | | |
| 29 | Передачи мяча в движении. Бросок мяча с | 1 | | Желание овладеть техникой игры в баскетбол. | Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в | Овладеть техникой ловли и передачи мяча в | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|--|--|
| | сопротивлением. | | | | процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе. | баскетболе. | | |
| 30 | Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника. | 1 | | | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. | | | |
| | Техника защитных действий. Выбивание вырывание мяча. | 1 | | Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем. | Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе. | | |
| 31 | Нападение быстрым прорывом. | 1 | | | | | | |
| 32 | Личная защита под своим кольцом. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. | | |
| | Взаимодействие в нападении «Малая восьмерка». | 1 | | | | | | |
| 33 | Взаимодействие в нападении «Малая восьмерка». | 1 | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов. | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|--|--|--|
| 34 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. | 1 | | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении одновременного двушажного хода. | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Освоить технику одновременного двухшажного хода. | | |
| | Одновременный двухшажный ход. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Освоить технику одновременного бесшажного хода. | | |
| 35 | Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. | 1 | | | | | | |
| 36 | Переход с одного хода на другой. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Выявлять и устранять типичные ошибки в технике подъема. | | |
| | Одновременный одношажный ход Игра «Гонки с выбыванием» | 1 | | | | | | |
| 37 | Повороты на месте махом. Одновременный бесшажный ход. | 1 | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения торможения «плугом». | | |
| 38 | Одновременный бесшажный ход. | 1 | | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные | Знать технику выполнения поворотов на месте, технику подъема в гору. | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|---|--|--|--|
| | | | | доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. | ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | | | |
| | Преодоление контр уклонов. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | | Знать технику выполнения спуска и поворотов. | | |
| 39 | Торможение и поворот «плугом». | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику спуска. | | |
| 40 | Повороты со спусков вправо-влево. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения поворота на месте. | | |
| | Спуски и подъемы | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | | Знать технику выполнения спуска. | | |
| 41 | Прохождение дистанции 2 -3 км. Со сменой ходов. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | | Знать технику выполнения лыжных ходов. | | |
| 42 | Коньковый ход. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах. | | |
| | Техника выполнения конькового хода. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | | Знать технику выполнения спусков в средней стойке. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|--|--|
| 43 | Игра «Гонки с преследованием» Преодоление контруклонов. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | | Знать технику выполнения лыжных ходов. | | |
| 44 | Прохождение дистанции 3км. в медленном темпе. | 1 | | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | | Знать технику лыжных ходов. | | |
| | Техника выполнения торможения и поворота «плугом». | 1 | | Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений. | Иметь представление о технике передвижений в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. | Освоить технику передвижений, стоек в волейболе. | | |
| 45 | Соревнования по лыжным гонкам. | 1 | | Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить. | Овладеть комбинацией из элементов в волейболе. | | |
| 46 | Стойки и передвижения игрока. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча. | Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча. | Выполнять прием и передачу мяча. | | |
| | Стойки и передвижения игрока. Комбинации | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим | Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. Осуществлять контроль, коррекцию, | Выполнять передачу мяча сверху двумя | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|---|--|--|
| | из разученных перемещений. | | | сверстникам при освоении передачи в волейболе. | оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе. | руками на месте. | | |
| 47 | Передача мяча над собой во встречных колоннах. | 1 | | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча. | Выполнять передачу мяча над собой, через сетку. | | |
| 48 | Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча. | Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча. | Выполнять прием и передачу мяча. | | |
| | Верхняя передача мяча в парах через сетку. | 1 | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи. | Описывать технику нижней подачи в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи. | Овладеть нижней подачей в волейболе. | | |
| 49 | Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи | Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила | Выполнять передачу мяча в парах на точность. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|--|--|--|
| | | | | в волейболе. | безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе. | | | |
| 50 | Передача мяча в тройках после перемещения. | 1 | | Проявлять дисциплинированн ость, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча. | Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча. | Выполнять прием и передачу мяча. | | |
| | Подача мяча. Прием мяча с подачи. | 1 | | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. | Овладеть упражнениями для развития координации. | | |
| 51 | Прямой нападающий удар. | 1 | | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить. | Освоить командную тактику игры в волейбол. | | |
| 52 | Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику | Научиться преодолевать бег с препятствиями. | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | | развития выносливости. | бега с препятствиями. | | | |
| | Инструктаж по правилам Т.Б. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий | 1 | | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | | |
| 53 | Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | 1 | | Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть техникой бега. | | |
| 54 | Развитие выносливости. | 1 | | | | | | |
| | Кроссовый бег в гору. | 1 | | Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. | | |
| 55 | Кроссовая подготовка. Переменный бег | 1 | | Знать способы выполнения разных беговых упражнений | Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения | Освоить технику бега на длинные дистанции | | |

| | | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | бега с наилучшим результатом. | | | |
| 56 | Бег в равномерном темпе. | 1 | | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | | |
| | Гладкий бег. | 1 | | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. | Научиться преодолевать бег с препятствиями. | | |
| 57 | Развитие выносливости Гладкий бег. | 1 | | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности выполнения длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | | |
| 58 | Бег 1000 метров – на результат. | 1 | | Стремиться выполнить лучший свой прыжок. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка. | Овладеть техникой прыжка. | | |
| | Развитие скоростных | 1 | | Стремиться выполнить лучший | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений | Овладеть техникой | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|--|--|
| | способностей. Низкий старт. Стартовый разгон. | | | свой прыжок. | Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка. | прыжка. | | |
| 59 | Бег по дистанции. Финальное усилие. Эстафетный бег. | 1 | 1 | Развивать мотив и желание выполнять прыжок для достижения наилучшего результата. | Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка. Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка. | Овладеть техникой прыжка. | | |
| 60 | Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег 4x100 м. | 1 | | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. | Овладеть техникой спринтерского бега. | | |
| | Метание теннисного мяча в цель. | 1 | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега. | Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику низкого старта. | Овладеть техникой стартового разгона. | | |
| 61 | Метание мяча на дальность. | 1 | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега. | Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику бега. | Овладеть техникой финального усилия. | | |
| | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во | Добывать информацию из различных источников о вариантах эстафетного бега. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. | Научиться передаче эстафетной палочки. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|---|--|--|
| | | | | время бега. | Проявлять волевые усилия при освоении бега. | | | |
| 62 | Развитие скоростной выносливости | 1 | | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. | Овладеть техникой спринтерского бега. | | |
| | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 | | | | | | |
| 63 | Прыжок в длину. | 1 | | Проявлять внимание и ловкость во время метания. | Находить информацию о понятии «Демонстрация упражнений». Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время метания. Регулировать свою нагрузку при овладении метания теннисного мяча. | Овладеть техникой метания малого мяча. | | |
| | Прыжок в длину с разбега. | 1 | | | | | | |
| 64 | Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | 1 | 1 | | | | | |
| 65 | Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы. | 1 | | Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину. Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка. | Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | | |
| | Передачи мяча. Удары по мячу. | 1 | | | | | | |
| 66 | Остановка катящегося мяча подошвой | 1 | | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|---|--|--|
| | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 | | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности. | Выполнять упражнения для развития силовых и координационных способностей. | | |
| 67 | Контроль двигательной подготовленности. | 1 | | | | | | |
| 68 | Контроль двигательной подготовленности. | 1 | | | | | | |
| | Двигательный режим школьника в дни каникул. Правила поведения на водоемах. | 1 | | Овладеть знаниями о двигательном режиме. | Находить информацию о двигательном режиме в интернете. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний о двигательном режиме. Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы. | Знать правила выполнения двигательного режима. | | |
| | Туристический поход. | 1 | | Предоставление возможности проживания разнообразных ролей для овладения нормами общения со сверстниками и взрослыми. | Уметь решать проблемы, а именно: умение так планировать и выполнять действия, чтобы получить ожидаемый результат. Научиться сотрудничеству, осуществляемое через эффективное взаимодействие в команде. | Выполнение заданий на выбор для накопления опыта осознанного выбора. | | |

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 2 часа в неделю.

| Наименование раздела программы | Кол-во | № урока | Тема урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Дата проведения | | |
|--|--------|---------|--|--|--|-----------------|------|--|
| | | | | | | План | Факт | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 9 | 10 | |
| Основы знаний | 1 | 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) | 9 | 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 х 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 | Низкий старт. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 9-13 мин. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х 40 – 60 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | | | |
| | | 4 | Низкий старт. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 9-13 мин. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х 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 | | | |
| | | | | | | | | |
| | | 5 | Финальное усилие. Эстафетны | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 14-17 мин. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | | | |

| | | | | | | | | |
|---------|--------|----|-------------------------------------|---|--|---|--|--|
| | | | | й бег | | | | |
| | | | 6 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин. Бег со старта -2 х 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 | | |
| | | | 7 | 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 игра «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 | 4 | 8 | Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ с теннисным мячом . Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | | |
| | | 9 | 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 3х10м. – 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 | | | |
| | | 10 | 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 | | 11 | | | Уметь демонстрировать | | |

| | | | | | | | |
|--|----|---|--|---|---|--|--|
| | | 4 | 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. | технику прыжка в длину с места. М - Д «5» - 220 «5» - 205 «4» - 205 «4» - 185 «3» -190 «3» - 165 | | |
| | 12 | | 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 | | |
| | | | | | | | |

| Раздел программы | Тема урока | Колич-во часов | № урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Дата проведения | |
|------------------|---|----------------|---------|--|--|-----------------|------|
| | | | | | | План | Факт |
| 1 | 2 | 4 | 3 | 6 | 7 | 9 | 10 |
| ВОЛЕЙБОЛ | Инструктаж по охране труда. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | | 13 | 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 и передача мяча. | | 14 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений | | |
| | Подача мяча | | 15 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с | Корректировка техники выполнения упражнений | | |

| | | | | | | | |
|--|--|---|----|---|---|--|--|
| | Прием мяча после подачи | 9 | | изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. | Дозировка индивидуальная | | |
| | | | 16 | 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 | | |
| | | | 17 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | | |
| | | | 18 | ОРУ Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | | |
| | Техника защитных действий. | | | | | | |
| | Развитие координационных способностей. | | | | | | |

| Ра здел прог раммы | Те ма уро ка | Кол – во часов | № у ро ка | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Дата проведения | |
|-----------------------------|---|-------------------|--------------------|--|---|--------------------|----------|
| | | | | | | П лан | Ф акт |
| 1 | 2 | 4 | 3 | 6 | 7 | 9 | 10 |
| Ос новы знани й | Инс трукта ж по охране труда. | | 9 1 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Самостраховка при выполнении упражнений. Прикладное значение гимнастики. | Знать ТБ | | |
| ГИМН АСТИКА | Акроб атика. Лазание. | | 0 2 | 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 ком- бинацию из акробатических | | |

| | | | | | | | |
|--|------------------------------|---|---|---|---|--|--|
| | | | | элементов | | | |
| | | 6 | 1 | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в два приема | Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов | | |
| | | | 2 | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в два приема – учет. | Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов | | |
| | | | | | | | |
| | Висы. Строевые упр. | 3 | 2 | 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 | | |
| | | | 4 | 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 | | |
| | | | | | | | |
| | Опорный прыжок Равновесие | | 2 | 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; | | |
| | | | 2 | 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. | Уметь: выполнять строевые упражнения; выпол- | | |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|----------------------|--|--|
| | | 3 | 6 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Равновесие – соединение из 4-5 элементов. | нять опорный прыжок; | | |
|--|--|---|---|---|----------------------|--|--|

| Раздел программы | Тема урока | Колич-во часов | № урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Дата проведения | | |
|------------------|------------------------|----------------|---------|--|---|-----------------|------|--|
| | | | | | | План | Факт | |
| 1 | 2 | 4 | 3 | 6 | 7 | 9 | 10 | |
| ВОЛЕЙБОЛ | Осн овы знаний | 9 | 27 | 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 и передача мяча. | | 28 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений | | | |
| | Прием и передача мяча. | | | | | | | |
| | Подача мяча | | 29 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; 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 | | 30 | 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 | Корректировка техники выполнения упражнений | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|-----------|---|---|--|--|
| | подачи | | | прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Дозировка индивидуальная | | |
| | Нападающий удар (н/у). | | | | | | |
| | Техника защитных действий. | | 31 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | | |
| | Развитие координационных способностей. | | 32 | ОРУ Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | | |
| | Тактика игры. | | | | | | |

| Раздел программы | Тема урока | Количество часов | № урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Дата проведения | |
|----------------------|--|------------------|-----------|--|---|-----------------|------|
| | | | | | | План | Факт |
| 1 | 2 | 4 | 3 | 6 | 7 | | |
| Основы знаний | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Двухшажные лыжные | | 33 | 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 | | |

| | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|----|---|--|
| | ходы. | | | | | |
| Лыжная подготовка | Техника одновременного и попеременного двухшажных ходов. | 8 | 1 | 34 | 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 лыжах |
| | Оценка техники попеременного двухшажного хода | | | | | |
| | Оценка техники одновременного двухшажного хода Переход с одного хода на другой | | | 35 | 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 | | | 36 | 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 |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|-----------|--|--|--|--|
| <p>Оценка техники одновременного одношажного хода</p> | | <p>37</p> | <p>Оценивание техники одновременного одношажного хода. Закрепление техники попеременного четырехшажного хода. Согласованность движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Совершенствование техники лыжных ходов</p> | <p>Знать: правила подготовки, смазки лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах</p> | | |
| <p>Оценка техники одновременного бесшажного хода. Подъемы и спуски</p> | | <p>38</p> | <p>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.</p> | <p>Знать: о влиянии занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах</p> | | |
| <p>Оценка техники попеременного четырехшажного хода Прохождение дистанции 3 км</p> | | <p>39</p> | <p>Оценивание техники попеременного четырехшажного хода Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3 км со средней скоростью.</p> | <p>Знать: о влиянии занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах</p> | | |
| <p>Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление</p> | | <p>40</p> | <p>Переход с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники преодоления контруклона . Совершенствование техники всех изученных ходов . Прохождение дистанции 4 км с выполнением задания.</p> | <p>Знать правила соревнований по лыжным гонкам. Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах</p> | | |

| | | | | | |
|---|----|---|--|--|--|
| контруклон а | | | | | |
| Торможение и поворот «плугом» | 41 | 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 | 42 | 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 | 43 | 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 км на результат | 44 | Контрольный норматив на дистанции 3 км. Правила соревнований. | Знать правила соревнований по лыжным гонкам. Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | |

| Раздел программы | Тема урока | Количество часов | № урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Дата проведения | | |
|----------------------|---|------------------|---------|---|---|--|------|--|
| | | | | | | План | Факт | |
| 1 | 2 | 4 | 3 | 6 | 7 | 9 | 10 | |
| Осн овы знаний | Инструктаж по охране труда. | 1 | 45 | Инструктаж по спортивным играм (баскетбол). | Знать требования инструкций. | | | |
| БАСКЕТБОЛ | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 2 | 1 | 46 | 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. | | | 47 | 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 руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | | |
| | Ловля и передача мяча. | | | 48 | 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 руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | | |
| | Ведение мяча | | | 49 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | | |

| | | | | | | | |
|--|-------------------------|--|-----------|---|---|--|--|
| | | | | сниженным отскоком). Учебная игра | | | |
| | Бросок мяча | | 50 | 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. | | 51 | 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. | | |
| | Бросок мяча в движении. | | 52 | 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. | | |
| | | | | | | | |

| Раздел программы | Тема урока | Количество часов | № урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Дата проведения | |
|------------------|------------------|------------------|-----------|--|--|-----------------|------|
| | | | | | | План | Факт |
| 1 | 2 | 4 | 3 | 6 | 7 | | |
| | Штрафной бросок. | 6 | 53 | 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. | | |
| | Тактика игры. | | 54 | 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 | | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без | Уметь применять в игре защитные действия | | |

| | | | | | | | |
|--|----------------------------|--|-----------|---|--|--|--|
| | защитных действий. | | 55 | сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра | | | |
| | Техника защитных действий. | | 56 | 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 | | |

| Наименование раздела программы | Кол-во | № урока | Тема урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Дата проведения | |
|--|--------|---------|--|---|--|-----------------|------|
| | | | | | | План | Факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 9 | 10 |
| Легкая атлетика Спринтерский бег, гладкий бег (до 20) | 9 | 57 | 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. | | |
| | | 58 | 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 х 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 | | |
| | | 59 | Низкий старт. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 9-13 мин. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х 40 – 60 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | | |
| | | 60 | Низкий старт. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 9-13 мин. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х 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 | | |

| | | | | | | | |
|---------|---|----|-------------------------------------|---|---|--|--|
| Метание | | 61 | 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. | | |
| | | 62 | 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 | | |
| | | 63 | 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 игра «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 | | |
| | 4 | 64 | 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. | | |
| | | 65 | 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 | | |
| | | 66 | Метание мяча на | 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 | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|------------|--|-----------------------------|--|--|
| | | | | дальность. | | Д - «5» -28 «4» -23 «3» -18 | | |
|--|--|--|--|------------|--|-----------------------------|--|--|

| | | | | | | | |
|--------|---|----|--|---|--|--|--|
| Прыжки | 4 | 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 | | |
| | | | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. М - Д «5» - 430 «5» - 370 «4» - 380 «4» - 330 «3» -330 «3» - 290 | | |