

РАССМОТРЕНА
Педагогическим советом
протокол №10 от 06.05.2019 г.



Ю.В. Зайцева

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №132-ОД от 06.05.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
КЛАСС: 5-9

р.п. Воротынец
2019

УМК:

1. Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. М; «Просвещение», 2019г.
2. А.П. Матвеев. «Учебник. Физическая культура» 5 класс, М.: «Просвещение».
3. А.П. Матвеев. «Учебник. Физическая культура» 6-7 класс. М.: «Просвещение».
4. А.П. Матвеев. «Учебник. Физическая культура» 8-9 класс. М.: «Просвещение».

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Стандарт устанавливает **требования к результатам освоения** обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

Личностные результаты**1) в области познавательной культуры:**

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

2) в области нравственной культуры:

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

3) в области трудовой культуры:

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

4) в области эстетической культуры:

- уметь длительно сохранять красивую (правильную) осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- уметь поддерживать хорошее телосложение в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- уметь передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

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

6) в области физической культуры:

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

Метапредметные результаты:

- уметь характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознавать необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- уметь организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- уметь видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- уметь оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- уметь излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- уметь представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- уметь измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- уметь организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- уметь бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- уметь организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- уметь характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развивать навыки взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- уметь в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- уметь подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- уметь выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- уметь выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- уметь применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметными результатами обучения курса «Физическая культура» является (УУД).

Регулятивные УУД:

- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владеть умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- совершенствоваться в диалоге с учителем самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Организовывать самостоятельно учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

5 класс

Учащиеся должны иметь представление:

- о формировании здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта;
- о видах дыхания;
- о значении питания;
- о мерах по предупреждению простудных заболеваний;
- о планировании двигательного режима на день;
- об одном из видов плавания из программы Олимпийских игр; организации тренировочной и игровой деятельности;
 - о самоконтроле;
 - о правилах безопасности при выполнении упражнений.

Уметь:

- выполнить индивидуально подобранные комплексы;
- организовать тренировочную и игровую деятельность с группой одноклассников;
- осуществлять самоконтроль в процессе занятий;
- использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни.

Требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,8	6,2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	10,8	11,5		11,0	11,5	
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,9	9,5		9,4	10,1	
Шестиминутный бег, м	1200	1100		1025	825	
Бег 1000 м, мин, с	6,00	7,00		7,00	8,00	
Бег 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	150	140		140	130	
Прыжок в длину с разбега, см	320	280		280	240	
Прыжок в высоту с разбега, см	100	85		95	75	
Метание мяча 150 г, м	34	25		20	14	
Лазанье по канату, см	280	220		250	170	

Подтягивание в висе, раз	4	2		–	–	
Подтягивание из виса лежа, раз	–	–		14	8	

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на лыжах 2 км	–	б/в	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	–	б/в	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег на конках 100 м, с	23	25		25	27	
Кросс 1500 м, мин, с	9,10	9,45		9,20	10,10	
Кросс 2000 м	–	б/в		–	б/в	
Плавание, м	38	14		38	14	

6 класс

Учащиеся должны иметь представление:

- о субъективных и объективных показателях состояния здоровья;
- разновидностью массажа;
- о планировании двигательного режима на неделю;
- девизе, символике и ритуале Олимпийских игр;
- об одной из спортивных игр, включенных в Олимпийские игры;
- организации соревновательной и игровой деятельности;
- о правилах безопасности при выполнении упражнений.

Уметь:

- выполнять физическое упражнения с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений; использовать приобретённые знания и практические умения в повседневной жизни.

Требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	10,1	11,0		10,5	11,0	
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,7	9,3		9,2	9,9	
Шестиминутный бег, м	1250	1075		1075	875	

Бег 1500 м, мин, с	7,30	8,00	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	8,00	8,30	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	165	150		150	140	
Прыжок в длину с разбега, см	350	300		300	255	
Прыжок в высоту с разбега, см	110	95		100	85	
Метание мяча 150 г, м	36	28		23	17	
Лазанье по канату, см	320	260		280	200	
Подтягивание в висе, раз	5	3		—	—	
Подтягивание из виса лежа, раз	—	—		16	10	
Бег на лыжах 2 км, мин, с	14,15	14,45		14,45	15,15	
Бег на лыжах 3 км	—	б/в		—	б/в	
Бег на конках 100 м, с	22	24		24	26	
Кросс 1500 м, мин, с	8,15	8,45		8,40	9,20	
Кросс 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Плавание, м	50 м – 1,00	25 м – б/в		50 м – 1,00	25 м – б/в	

7 класс

Учащиеся должны иметь представление:

- о взаимосвязи между физическим и эмоциональным состоянием;
- о дыхании при статических и динамических физических нагрузках;
- влияние сбалансированного питания на рост и физическое развитие;
- планирование двигательного режима на месяц;
- об одном из олимпийских видах программы по гимнастике;
- организации занятий с младшими классами;
- о самоконтроле при коррекции осанки;
- правила безопасности и само страховки.

Уметь:

- выполнять коррекционные упражнения, способствующие гармоничному развитию телосложения;
- использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни.

Требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,5	6,0	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,6	10,5		10,3	10,8	
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,5	9,1		9,1	9,7	
Шестиминутный бег, м	1300	1100		1100	920	
Бег 1500 м, мин, с	7,00	7,45		7,30	8,15	
Бег 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	180	160		160	150	
Прыжок в длину с разбега, см	370	320		330	265	
Прыжок в высоту с разбега, см	115	100		105	90	
Метание мяча 150 г, м	39	31		24	18	
Лазанье по канату, см	370	280	Задание выполнено с результатом ниже 4	300	220	Задание выполнено с результатом ниже 4
Подтягивание в висе, раз	7	4		—	—	
одтягивание из виса лежа, раз	—	—		18	12	
Бег на лыжах 2 км, мин, с	13,30	14,15		14,15	14,45	
Бег на лыжах 3 км	—	б/в		—	б/в	
Бег на конках 100 м, с	21	23		23	25	
Кросс 2000 м, мин, с	13,30	14,30		14,30	15,30	
Плавание, м	50 м – 0,56	25 м – б/в		50 м – 1,08	25 м – б/в	

8 класс

Учащиеся должны иметь представление:

- о влиянии занятий физическими упражнениями на органы дыхания;
- о планирования двигательного режима на учебную четверть;

- об одном из олимпийских видов программы по легкой атлетике;
- организации игровой деятельности среди учащихся младших классов;
- самоконтроле при развитии скоростно- силовых физических качеств;
- безопасном выполнении физических упражнений; оказании первой помощи при травмах.

Уметь:

- находить внутренние резервы использования практико-ориентированных возможностей во время занятий физическими упражнениями;
- творчески применить средства физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни.

Требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,2	5,6	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,2	10,1		10,0	10,5	
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,8		9,0	9,6	
Шестиминутный бег, м	1350	1150		1150	970	
Бег 2000 м, мин, с	10,00	10,40		11,00	12,40	
Бег 2500 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	200	170		165	150	
Прыжок в длину с разбега, см	390	340		340	270	
Прыжок в высоту с разбега, см	120	105		105	90	
Метание мяча 150 г, м	42	32		25	19	
Лазанье по канату, см	400	300		—	—	
Лазанье по канату на скорость 3 м, с	10	14		—	—	
Подтягивание в висе, раз	8	5		—	—	
Поднимание туловища из положения лежа на спине,руки за головой, раз.	—	—		15	10	

Бег на лыжах 3 км, мин, с	18,30	19,40		20,30	22,00
---------------------------	-------	-------	--	-------	-------

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на лыжах 4 км	—	б/в	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	—	б/в	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег на конках 300 м, мин, с	1,00	1,20		1,15	1,20	
Кросс 2000 м, мин, с	—	—		13,00	14,00	
Кросс 3000 м, мин, с	17,00	18,00		—	б/в	
Кросс 4000 м	—	б/в		—	б/в	
Плавание, м	50 м – 0,52	25 м – б/в		50 м – 1,06	25 м – б/в	

9 класс

Учащиеся должны иметь представление:

- о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- планирования двигательного режима на учебный год;
- об одном из олимпийских зимних видов спорта;
- об организации тренировочной, соревновательной и игровой деятельности с одноклассниками;
- о средствах и способах повышения уровня двигательной подготовленности;
- об обеспечении безопасного выполнения физических упражнений.

Уметь:

- выполнять массаж для повышения работоспособности;
- творчески использовать приобретенные умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни.

Требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,0	5,4	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	8,8	9,7		9,8	10,4	
Челночный бег 3 × 10 м, с	7,9	8,4		8,8	9,5	
Шестиминутный бег, м	1400	1200		1200	1020	
Бег 2000 м, мин, с	9,20	10,20		10,30	12,15	
Бег 3000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	210	175		170	150	
Прыжок в длину с разбега, см	410	360		350	280	
Прыжок в высоту с разбега, см	125	110		110	90	
Метание мяча 150 г, м	45	33		26	20	
Лазанье по канату, см	300	200		—	—	
Лазанье по канату без помощи ног, см	300	200		—	—	
Подтягивание в висе, раз	9	6		—	—	
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, раз	—	—		20	15	

Бег на лыжах 3 км, мин, с	17,45	18,30		19,45	21,00	
---------------------------	-------	-------	--	-------	-------	--

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на лыжах 5 км	—	б/в	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	—	б/в	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег на конках 300 м, мин, с	0,55	1,15		1,05	1,20	
Кросс 300 м, мин, с	0,55	1,15		1,05	1,20	
Кросс 2000 м, мин, с	9,10	9,45		12,40	13,50	
Кросс 3000 м, мин, с	15,50	17,00		—	—	
Кросс 5000 м	—	б/в		—	б/в	
Плавание, м	50 м – 0,48	25 м – б/в		50 м – 1,05	25 м – б/в	

Выпускник научится:

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2.Содержание учебного предмета.

Раздел 1. Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой .

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики),

упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. **Общефизическая подготовка.** Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**3.Тематическое планирование физкультуры.
5 класс.**

четверть	№ урока	Тема урока	Количество часов по плану			Фактически проведено			Виды деятельности	УУД
			5 а	5 б	5 в	5 а	5 б	5 в		
1 ч е т в е р т ь	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	1	1	1				Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Предметные: Знать, как выполняется бег с высокого и низкого старта. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
	2	Лёгкая атлетика: Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые	1	1	1				Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное	Предметные: Знать, как выполняется бег с высокого и низкого старта. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической

		упражнения, челночный бег 4х9 м, развитие скоростных качеств							выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	культурой. Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
3		Л/а: Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Высокий старт – до 10–15 м, бег с ускорением, развитие скоростных способностей. Круговая эстафета	1	1	1					
4		Л/а: Высокий старт – до 10–15 м, бег с ускорением (на 40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Круговая эстафета	1	1	1					
5		Л/а: Бег на 60 м на результат. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1	1	1					
6		Л/а: Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель размером 1×2 м с 5–6	1	1	1				Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.	Предметные: знать, как выполнять технику метания малого мяча на дальность, как выполнять прыжок в длину с места Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания

	м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». СБУ. КУ - бросок набивного мяча. Развитие скоростно- силовых качеств						Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности	чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты. Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний Познавательные: уметь выполнять общеразвивающие упражнения в парах, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом.
7	Л/а: Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2×1 м с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель».	1	1	1				

		Развитие скоростно-силовых качеств								
8	Л/а:	Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2×1 м с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1	1					
9	Л/а:	Метание малого мяча в горизонтальную цель размером 1×2 м с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	1	1					
10	Л/а:	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	1	1	1					
11	Л/а:	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.	1	1	1					

		Подвижная игра «Салки маршем»								
	12	Л/а: Равномерный бег (10 мин.). ОРУ. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	1	1	1					
	13	Л/а: Равномерный бег (12 мин.). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	1	1	1					
	14	Л/а: Равномерный бег (12 мин.). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	1	1	1					
	15	Проведение инструктажа. Т.З. «Особенности развития волейбола».	1	1	1				Изучать историю волейбола, правила техники безопасности	Предметные: Изучать историю волейбола, правила техники безопасности Личностные: Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие

										отношения Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока, демонстрировать стойки игрока.
16	Волейбол: Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Дозирование физических упражнений	1	1	1					Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха	Предметные: Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять игровые упражнения, стойки и перемещения игрока.
17	В/б: Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	1	1						
18	В/б: Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	1	1						

		Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Требования к проведению физкультминуток. Комплекс физкультминутки.								
	19-20	Плавание: Дыхание пловца.	2	2	2				Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Применять упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику скольжения по воде, плавания кролем, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять различные техники движения в воде для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками	Предметные: Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Применять упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику скольжения по воде, плавания кролем, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять различные техники движения в воде для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения различных упражнений, соблюдать правила безопасности Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем,
	21-22	Плавание: Движения ногами.	2	2	2					
	23-24	Плавание: Скольжение по воде.	2	2	2					

									в процессе совместного освоения различных упражнений, соблюдать правила безопасности	обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять различные движения в воде.
2 ч е т в е р т ь	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Гимнастика: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра	1	1	1				Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы	Предметные: Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь объяснять технику безопасности на занятиях по гимнастике.

		«Запрещенное движение»								
	2	Акробатика. Кувырок вперед-назад в группировке. Перемещение по горизонтальному канату. Организующие команды и приемы. Девочки – ходьба по бревну с махами ногами и поворотами на носках. Мальчики – Подъем в упор с прыжка на низкой перекладине, перемах любой ногой из упора в упор верхом. Опускание в вис лежа на согнутых руках на низкой перекладине	1	1	1				Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению	
	3	Гимнастика. Кувырок вперед-назад в группировке. ОРУ в парах. Организующие команды и приемы. Девочки – Вскок в упор на нижнюю жердь. Соскок из упора на нижней жерди махом назад с поворотом на 90 с опорой о жердь.	1	1	1				Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой	

		в упор на параллельных брусьях. Размахивание в упоре на параллельных брусьях. Соскок махом (вперед-назад) с опорой о жердь. Преодоление различных препятствий подлезанием.						гимнастических брусьях. Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении	
	5	Гимнастика. Кувырок вперед, ноги скрестно с последующим поворотом на 180. Танцевальные вольные упражнения. Девочки – ходьба по бревну с махами ногами и поворотами на носках. Мальчики – Подъем в упор с прыжка на низкой перекладине, перемах любой ногой из упора в упор верхом. Опускание в вис лежа на согнутых руках на низкой перекладине.	1	1	1				
	6	Гимнастика. Кувырок вперед, ноги скрестно с последующим	1	1	1				

		Девочки – ходьба по бревну с махами ногами и поворотами на носках. Мальчики – Подъем в упор с прыжка на низкой перекладине, перемах любой ногой из упора в упор верхом. Опускание в вис лежа на согнутых руках на низкой перекладине.						гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении	
	8	Гимнастика. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок. Подтягивание.	1	1	1				
	9	Гимнастика. Акробатическая комбинация. Контроль. Комбинация на параллельных брусьях.	1	1	1				
	10-11	Гимнастика. Комбинация на параллельных брусьях. Контроль. Опорный прыжок. Контроль.	2	2	2				
	12-13	Гимнастика. Комбинация на разновысоких брусьях. Упражнения на бревне.	2	2	2				

14-15	Гимнастика. Комбинации на разновысоких брусьях. Контроль. Упражнения на бревне. Контроль.	2	2	2					
16	Проведение инструктажа. Т.З. « Возрастные и индивидуальные особенности развития ловкости »	1	1	1					
17-18	Правила техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Баскетбол: Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	2	2	2				Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Предметные: Знать, как выполняются комбинации из освоенных элементов техники передвижения, знать терминологию игры в баскетбол. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом; знать и уметь выполнять технику передвижения и стоек игрока в баскетболе; знать основные правила игры.
19-21	Б/б: Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на	3	3	3				Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха	

		месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Изучение терминологии баскетбола						Изучать историю баскетбола, правила техники безопасности	
	22	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	1	1				
	23-24	ОФП. Подлезание, перелезание, передвижение ходьбой по узкой ограниченной площади. Преодоление полосы препятствий.	2	2	2				
З ч е т	1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	1	1			Изучать историю лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при	Предметные: Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения различных ходов; знать игры на лыжах. Личностные: Формирование положительного

в е р т ь		Температурный режим, одежда, обувь лыжника.							проведении занятий по лыжной подготовке Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться различными способами.
	2	Лыжная подготовка: Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 1 км.	1	1	1					
	3	Л/п Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».	1	1	1					
	4	Л/п Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км.	1	1	1					

5-8	Л/п Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».	4	4	4					
9	Л/п Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный ход. Контроль. Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».	1	1	1					
10	Л/п Повороты переступанием на месте. Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».	1	1	1					
11	Л/п Повороты переступанием на	1	1	1					

		месте. Контроль. Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».							
	12	Л/п Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».	1	1	1				
	13	Л/п Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Контроль. Подъем «елочкой».	1	1	1				
	14	Л/п Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Подъем «елочкой». Контроль.	1	1	1				
	15- 16	Л/п Круговая эстафета с этапом по 150 м.	2	2	2				
	17	Проведение инструктажа. Т.З.	1	1	1				Изучать историю футбола, Предметные: Знать, как выполнять комбинации из элементов техники передвижения в футболе; знать

		«Историческое развитие физической культуры в России». «Правила использования спортивного инвентаря и оборудования».							правила техники безопасности Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха	основные правила игры в футбол. Личностные: Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом; знать и уметь выполнять технику передвижения игрока в футболе; знать основные правила игры.
	18-19	Футбол: Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	2	2	2					
	20-21	Ф/б Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие	2	2	2					

		игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам								
	22-23	Ф/б Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с раз-бега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам	2	2	2					
	24-25	Ф/б Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия:	2	2	2					

		взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам							
	26	Ф/б Удар с разбега по неподвижному мячу, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол по правилам с оздоровительной направленностью	1	1	1				
	27-28	Плавание: Техника плавания «кроль»	2	2	2				
	29-30	Плавание: Техника плавания «на спине».	2	2	2				
4 ч е т в е р т ь	1	Проведение инструктажа. Т.З. «Требования к одежде для занятий физическими упражнениями»	1	1	1				
	2-3	Волейбол: Поддача мяча.	2	2	2				Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила
	4-5	В/б Прием мяча.	2	2	2				
	6-7	В/б Передача мяча.	2	2	2				
	8	В/б Тактические действия.	1	1	1				
	9	Т.З. «Пульсометрия».	1	1	1				Предметные: Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать правила игры в волейбол. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой Коммуникативные: сохранять доброжелательное

								игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха	отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять игровые упражнения, стойки и перемещения игрока.
10-12	Лёгкая атлетика: Бег с преодолением низких препятствий Метание мяча с места на дальность. Прыжки в высоту. Челночный бег.	3	3	3				Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Предметные: Знать, как выполняется бег с высокого и низкого старта. Знать, как выполнять технику метания малого мяча на дальность, как выполнять прыжок в длину с места. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой. Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
13	Л/а Бег с преодолением низких препятствий. Метание мяча с места на дальность. Прыжки в высоту. Контроль. Челночный бег.	1	1	1					
14	Л/а Челночный бег. Контроль. Прыжки в длину с места.	1	1	1					
15	Л/а Прыжки в длину с места. Метание мяча с места на дальность.	1	1	1					
16	Л/а Прыжки в длину с места. Контроль. Подтягивание.	1	1	1					
17	Л/а Метание мяча с места на дальность. Контроль. 6 -	1	1	1					

		минутный бег.							
	18-19	Л/а Бег 60 м. Бросок большого мяча.	2	2	2				
	20	Л/а Бег 60 м. Контроль. Подтягивание.	1	1	1				
	21	Л/а Бросок большого мяча. Контроль. Гибкость.	1	1	1				
	22	Л/а Равномерный бег 6 мин.	1	1	1				
	23-24	Л/а. Метание мяча на дальность. Бег на выносливость.	2	2	2				
Итого:			102						

6 класс.

четверть	№ урока	Тема	Количество часов по плану			Фактически проведено			Виды деятельности учащихся	Универсально-учебные действия
			6 а	6 б	6 в	6 а	6 б	6 в		
1 четверть	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Лёгкая атлетика: Бег по пересечённой местности. ОРУ. Метание мяча с места и	1	1	1				Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний, (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил ТБ на занятиях лёгкой атлетикой; разучивание специальных беговых	Предметные: Научиться соблюдать инструкции по ТБ на уроках физкультуры; выполнять специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет. Научиться проводить разминку в движении; показывать технику метания мяча на дальность; проводить подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»; демонстрировать технику равномерного бега. Личностные: Формирование положительного отношения к

		короткого разбега.						упражнений; выполнение строевых команд; беговых эстафет, упражнений на внимание; повторение правил развития скоростных качеств; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания. Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники метания мяча на дальность; оценка правильности метания мяча на дальность; объяснение правил подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»; проведение самой игры; разучивание техники равномерного бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	занятиям физкультурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формирование готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения, сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю; адекватно реагировать на замечания; корректировать свои действия Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия.
2	Л/а	Техника старта с опорой на одну руку. Низкий старт. Бег 60м. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	1	1			Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники	Предметные: Научиться проводить разминку в движении; показывать технику старта с опорой на одну руку и низкого старта. Научиться проходить тестирование бега на 60 м; проводить беговую разминку; показывать технику спринтерского бега. Научиться проводить беговую разминку; выполнять равномерный гладкий бег за определённое время;

	3	Л/а Бег по пересечённой местности. Метание мяча с места и короткого разбега.	1	1	1				выполнения старта с опорой на одну руку и низкого старта; оценка правильности выполнения видов старта; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания. Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 60 м; оценка уровня развития своих скоростных способностей; обсуждение правил развития своих скоростных качеств, умения правильно распределять силы по дистанции; разучивание техники спринтерского бега, техники старта и финиширования; выполнения дифференцированного домашнего задания. Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; выполнение равномерного бега; разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	показывать технику эстафетного бега; показывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Личностные: Формирование положительного отношения к занятиям физкультурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие этических чувств; доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания, выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы, выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно свои действия и действия партнёров, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; оценивать результаты своей работы, проектировать траектории развития через включение новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуацию саморегуляции
--	---	---	---	---	---	--	--	--	---	---

									проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операциональный опыт. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.
	4	Л/а Низкий старт. Бег 60м. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	1	1					
	5	Л/а Бег по пересечённой местности. Метание мяча с короткого разбега.	1	1	1					
	6	Л/а Бег с преодолением низких препятствий (барьеров). Бег 60м. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тестирование (принятие 5-ти региональных нормативов).	1	1	1					

	7	Л/а Бег по пересечённой местности. Метание мяча с короткого разбега.	1	1	1					
	8	Л/а Бег 60м.. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тестирование.	1	1	1					
	9	Л/а Бег по пересечённой местности. Метание мяча с короткого разбега - К.	1	1	1				Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования метания мяча на дальность; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; разбор техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	Предметные: Научиться проводить разминку на месте; проходить тестирование мяча на дальность; выполнять равномерный гладкий бег за определённое время. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств; доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;
	10	Л/а Бег 60м.(контроль)К, прыжок в длину-К.	1	1	1					

		Тестирование.							
11-12	Л/а «Педагогические основы развития физкультурных знаний».	2	2	2					
13	Волейбол: «Деятельность системы кровообращения в процессе и после воздействия физических нагрузок». Передача: после подбрасывания над собой с набрасывания партнёра (увеличивается высота подбрасывания и расстояние передачи). Приём: мяча снизу двумя руками, брошенного партнёром. Игра «Пионербол».	1	1	1			Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольным мячом; повторение техники приёма передачи мяча в парах сверху двумя руками; коллективное проведение подвижной игры «Пионербол»; разучивание правил спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	Предметные: Научиться разминаться с волейбольным мячом; выполнять приём и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками; играть в подвижную игру «Пионербол»; понимать правила спортивной игры «Волейбол». Личностные: Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предложения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату.	

	14	В/б Передача: после подбрасывания над собой с набрасывания партнёра (увел-ся высота подбрасывания и расстояние передачи). Приём: снизу 2-мя руками, мяч набрасывает партнёр. Игра «Мяч в воздухе».	1	1	1				
	15	В/б Передача: с набрасывания партнёра. Приём: снизу мяча наброшенного партнёром, посылает передачей. Нижняя прямая и боковая передачи. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе».	1	1	1				
	16	В/б Передача: с набрасывания партнёром ч/з сетку,	1	1	1				

	многократные передачи в стену. Приём: снизу мяча наброшенного партнёром. То же, но ч/з сетку. Нижние подачи. Игра «Передал – садись!».								
17	В/б Передача: передачи в стену, передачи в парах в зонах 6-3, 4-3, 2-3. Приём: снизу мяча наброшенного партнёром. То же, но ч/з сетку. Игра «Передал – садись!», «Волейбол» .	1	1	1					
18	В/б Передача: передачи в стену, передачи в парах в зонах 6-3, 4-3, 2-3. Приём: снизу мяча наброшенного партнёром. То же, но ч/з сетку. Игра «Передал – садись!»,	1	1	1					

	«Волейбол».								
19	Плавание: Дыхание пловца.	1	1	1				Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно с	Предметные: Знать, как выполнять специальные упражнения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. Познавательные: уметь выполнять различные движения в воде. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
20	Плавание: Движения ногами.	1	1	1				предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное	
21	Плавание: Скольжение по воде.	1	1	1				выполнение упражнений. Применять упражнения для развития физических качеств,	
22	Плавание: Техника плавания кролем.	1	1	1				контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со	
23	Плавание: Движение ногами и гребки руками.	1	1	1				сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности.	
24	Плавание: Самостоятельн ое плавание. К – 25м	1	1	1				Описывать технику скольжения по воде, плавания кролем, осваивать ее самостоятельно с	
								предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять различные техники движения в воде для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со	
								сверстниками в процессе совместного освоения различных упражнений, соблюдать правила безопасности	

2 ч е т в е р т ь	1-2	Инструктаж по технике безопасности. «Характеристика индивидуального уровня физического развития». Гимнастика: Строевые упражнения. Акробатика. Комбинация.	2	2	2				Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разучивание разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение акробатических элементов; кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост»; коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	Предметные: Научиться соблюдать инструкции по ТБ на занятиях гимнастикой; выполнять акробатические элементы: кувырок, стойку на лопатках, «мост»; развивать скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет; проводить разминку на матах. Научиться выполнять разминку на гимнастических матах; выполнять «мост» из положения стоя; соединять разрозненные акробатические элементы в единую комбинацию; развивать скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет. Личностные: Принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии акробатических элементов и специальных гимнастических эстафет, развивающих скоростные и координационные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя; ставить и формулировать проблемы; высказывать предложения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать
	3	Гимнастика: Акробатические комбинации.	1	1	1				Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение правил перестроения в две и три шеренги; разучивание техники выполнения «моста» из положения стоя и акробатической комбинации;	
	4	Гимнастика: Акробатика, Зачёт по комбинации.	1	1	1				выполнение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение правил перестроения в две и три шеренги; разучивание техники выполнения «моста» из положения стоя и акробатической комбинации; коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	

									полученную информацию. представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки работы в группе, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату.
	5	Гимнастика: Зачёт. Длинный кувырок.	1	1	1				
	6-7	Гимнастика: Комбинации. Знакомство с брусьями. М Брусья параллельные, Д Бревно равновесие.	2	2	2				Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): разучивание разминки с гимнастической палкой; проверка выполнения домашнего задания; знакомство с параллельными брусьями; разучивание упражнений на брусках; коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания. Предметные: Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять упражнения на брусках; участвовать в гимнастических эстафетах. Научиться выполнять разминку на гимнастической скамейке; выполнять «мост» из положения стоя и кувырок назад; познакомиться с комбинациями на бревне. Личностные: Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Познавательные: добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и
	8-9	Гимнастика: Комбинации М Брусья, Д Бревно.	2	2	2				
	10-11	Гимнастика: Зачёт. Комбинации М Брусья параллельные, Д	2	2	2				

		спортивных и подвижных игр. «Характеристика индивидуального состояния здоровья». Баскетбол: Передача: Одной рукой от плеча. Ведение мяча: с изменением направления движения. Бросок мяча: одной рукой в б/б кольцо с места. Игра в б/б с тактическими действиями (по заданию преподавателя). Б/б Передача: Одной рукой от плеча. Ведение мяча: с изменением направления движения. Бросок мяча: одной рукой в б/б кольцо с						предметного содержания: выполнение разминки с набивным мячом; проверка выполнения домашнего задания; выполнение различных бросков в баскетбольную корзину в группах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	учению, и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в системе знаний; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно принимать оценку взрослого и сверстника; сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

		места. Игра в б/б с тактическими действиями (по заданию преподавателя).								
21-22		Б/б Передача: Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча. Бросок мяча: одной рукой в б/б кольцо с места. - (К) Игра в б/б с тактическими действиями (по заданию преподавателя). Б/б Передача: Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча. Ведение мяча: с изменением скорости движения по прямой. С изменением скорости и направления движения.	2	2	2					

		Бросок мяча: Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра в б/б с тактическими действиями (по заданию преподавателя).								
	23	Б/б Передача: С шагом вперёд. Двумя руками с отскоком от пола. Одной рукой с отскоком от пола. Ведение мяча: с изменением скорости движения по прямой. С изменением скорости и направления движения.-(К) Бросок мяча: Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра в б/б с тактическими действиями (по	1	1	1					

	24	ОФП развитие быстроты.	1	1	1				Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки, взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений, эстафет, эстафет с элементами спортивных игр.	Предметные: Формировать способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья физического развития и подготовки человека. Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств ФК. Формировать умение организовывать и проводить занятия ФК с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки. Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. Формирование положительного отношения к учащимся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Познавательные: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предложения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и
--	----	-----------------------------------	---	---	---	--	--	--	--	---

										заданному правилу.
З ч е т в е р т ь	1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1	1	1				Изучать историю лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Предметные: Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения различных ходов; знать игры на лыжах. Личностные: Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться различными способами.
	2	Лыжная подготовка: Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 1 км.	1	1	1				Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	
	3	Л/п Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета.	1	1	1					

	Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».								
4	Л/п Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км.	1	1	1					
5-8	Л/п Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».	4	4	4					

	9	Л/п Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный ход. Контроль. Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».	1	1	1					
	10	Л/п Повороты переступанием на месте. Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».	1	1	1					
	11	Л/п Повороты переступанием на месте. Контроль. Одновременный бесшажный ход. Эстафета.	1	1	1					

		Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».								
	12	Л/п Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».	1	1	1					
	13	Л/п Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Контроль. Подъем «елочкой».	1	1	1					
	14	Л/п Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Подъем	1	1	1					

		«елочкой». Контроль.								
	15-16	Л/п: Круговая эстафета с этапом по 150 м.	2	2	2					
	17	Проведение инструктажа. Т.З. «Историческое развитие физической культуры в России». «Правила использования спортивного инвентаря и оборудования».	1	1	1				Изучать историю футбола, правила техники безопасности Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха	Предметные: Знать, как выполнять комбинации из элементов техники передвижения в футболе; знать основные правила игры в футбол. Личностные: Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом; знать и уметь выполнять технику передвижения игрока в футболе; знать основные правила игры.
	18-19	Футбол: Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	2	2	2					
	20-21	Ф/б Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с	2	2	2					

		раз-бега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам								
	24-25	Ф/б Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам	2	2	2					
	26	Ф/б Удар с	1	1	1					

		разбега по неподвижному мячу, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.								
	27-28	Плавание: Техника плавания «кроль»	2	2	2					
	29-30	Плавание: Техника плавания «на спине».	2	2	2					
4 ч е т в е р т ь	1	Проведение инструктажа. Т.З. «Требования к одежде для занятий физическими упражнениями»	1	1	1				Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха	Предметные: Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать правила игры в волейбол. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять игровые упражнения, стойки и перемещения игрока.
	2-3	Волейбол: Поддача мяча.	2	2	2					
	4-5	В/б Прием мяча.	2	2	2					
	6-7	В/б Передача мяча.	2	2	2					
	8	В/б Тактические действия.	1	1	1					
	9	Т.З.	1	1	1					

		«Пульсометрия».								
10-12		Лёгкая атлетика: Бег с преодолением низких препятствий. Метание мяча с места на дальность. Прыжки в высоту. Челночный бег.	3	3	3				Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Предметные: Знать, как выполняется бег с высокого и низкого, как выполнять технику метания малого мяча на дальность, как выполнять прыжок в длину с места. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия на занятиях физической культурой. Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть способами предупреждения конфликтных ситуаций. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценки и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, демонстрировать стартовые прыжки на короткой дистанции.
13		Л/а Бег с преодолением низких препятствий. Метание мяча с места на дальность. Прыжки в высоту. Контроль. Челночный бег.	1	1	1					
14 - 15		Л/а Челночный бег. Контроль. Прыжки в длину с места.	2	2	2					
16		Л/а Прыжки в длину с места.	1	1	1					

		Метание мяча с места на дальность.								
	17	Л/а Прыжки в длину с места. Контроль. Подтягивание.	1	1	1					
	18 - 19	Л/а Метание мяча с места на дальность. Контроль. 6 - минутный бег.	2	2	2					
	19 - 20	Л/а Бег 60 м. Бросок большого мяча.	2	2	2					
	21 - 22	Л/а Бег 60 м. Контроль. Подтягивание.	2	2	2					
	23 - 24	Л/а Бросок большого мяча. Контроль. Гибкость.	2	2	2					
	Итого:		102							

Тематическое планирование 7 класс

четверть	№ урока	Тема	Количество часов по плану			Фактически проведено			Виды деятельности учащихся	Универсально-учебные действия
			7 а	7 б	7 в	7 а	7 б	7 в		
1 ч е т в е р т ь	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Т.З. «Олимпийское движение в России и СССР. Основные этапы развития» Лёгкая атлетика: Бег по пересечённой местности. ОРУ. Метание мяча с места и короткого разбега.	1	1	1				Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний, (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил ТБ на занятиях лёгкой атлетикой; разучивание специальных беговых упражнений; выполнение строевых команд; беговых эстафет, упражнений на внимание; повторение правил развития скоростных качеств; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания. Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники	Предметные: Научиться соблюдать инструкции по ТБ на уроках физкультуры; выполнять специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет. Научиться проводить разминку в движении; показывать технику метания мяча на дальность; проводить подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»; демонстрировать технику равномерного бега. Личностные: Формирование положительного отношения к занятиям физкультурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формирование готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: осознавать познавательную задачу;

								метания мяча на дальность; оценка правильности метания мяча на дальность; объяснение правил подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»; проведение самой игры; разучивание техники равномерного бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю; адекватно реагировать на замечания; корректировать свои действия. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату.
	2	Л/а Техника старта с опорой на одну руку. Низкий старт. Бег 60м. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	1	1			Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения старта с опорой на одну руку и низкого старта; оценка правильности выполнения видов старта; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания. Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 60 м; оценка уровня развития своих скоростных способностей; обсуждение правил	Предметные: Научиться проводить разминку в движении; показывать технику старта с опорой на одну руку и низкого старта. Научиться проходить тестирование бега на 60 м; проводить беговую разминку; показывать технику спринтерского бега. Научиться проводить беговую разминку; выполнять равномерный гладкий бег за определённое время; показывать технику эстафетного бега; показывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Личностные: Формирование положительного отношения к занятиям физкультурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие этических чувств; доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Формирование коммуникативной
	3	Л/а Бег по пересечённой местности. Метание мяча с места и короткого разбега.	1	1	1				
	4	Л/а Низкий старт. Бег 60м. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	1	1				
	5	Л/а Бег по пересечённой	1	1	1				

		местности. Метание мяча с короткого разбега.							развития своих скоростных качеств, умения правильно распределять силы по дистанции; разучивание техники спринтерского бега, техники старта и финиширования; выполнения дифференцированного домашнего задания.	компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
6	Л/а	Бег с преодолением низких препятствий (барьеров). Бег 60м. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тестирование (принятие 5-ти региональных нормативов).	1	1	1				Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; выполнение равномерного бега; разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно свои действия и действия партнёров, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; оценивать результаты своей работы. Познавательные: выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания, выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. самостоятельно выделять познавательную цель.
7	Л/а	Бег по пересечённой местности. Метание мяча с короткого разбега.	1	1	1					
8	Л/а	Бег 60м.. Прыжок в	1	1	1					

		длину способом «согнув ноги». Тестирование.							
	9	Л/а Бег по пересечённой местности. Метание мяча с короткого разбега - К.	1	1	1				
	10	Л/а Бег 60м.(контроль)К, прыжок в длину-К. Тестирование.	1	1	1				
	11-12	Л/а «Педагогические основы развития физкультурных знаний».	2	2	2				
	13	Волейбол: «Деятельность системы кровообращения в процессе и после воздействия физических нагрузок». Передача:	1	1	1				

Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования метания мяча на дальность; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; разбор техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.

Предметные: Научиться проводить разминку на месте; проходить тестирование мяча на дальность; выполнять равномерный гладкий бег за определённое время.
Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств; доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.
Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.
Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;

Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольным мячом; повторение техники приёма передачи мяча в парах сверху двумя руками; коллективное проведение

Предметные: Научиться разминаться с волейбольным мячом; выполнять приём и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками; играть в подвижную игру «Пионербол»; понимать правила спортивной игры «Волейбол».
Личностные: Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие мотивов учебной деятельности и

		после подбрасывания над собой с набрасывания партнёра (увеличивается высота подбрасывания и расстояние передачи). Приём: мяча снизу двумя руками, наброшенного партнёром. Игра «Пионербол».						подвижной игры «Пионербол»; разучивание правил спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	формирование личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предложения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату.
	14	В/б Передача: после подбрасывания над собой с набрасывания партнёра. Приём: снизу 2-мя руками, мяч набрасывает партнёр. Игра «Мяч в воздухе».	1	1	1				
	15	В/б Передача: с набрасывания партнёра. Приём: снизу мяча наброшенного	1	1	1				

	партнёром, посылает передачи. Нижняя прямая и боковая передачи. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе».								
16	В/б Передача: с набрасывания партнёром ч/з сетку, многократные передачи в стену. Приём: снизу мяча наброшенного партнёром. То же, но ч/з сетку. Нижние подачи. Игра «Передал – садись!».	1	1	1					
17	В/б Передача: передачи в стену, передачи в парах в зонах 6-3, 4-3, 2-3. Приём: снизу мяча наброшенного партнёром. То же, но ч/з сетку. Игра «Передал – садись!».	1	1	1					

		«Волейбол» .								
18	В/б Передача: передачи в стену, передачи в парах в зонах 6-3, 4-3, 2-3. Приём: снизу мяча наброшенного партнёром. То же, но ч/з сетку. Игра «Передал – садись!», «Волейбол».	1	1	1						
19	Плавание: Дыхание пловца.	1	1	1				Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно с	Предметные: Знать, как выполнять специальные упражнения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. Познавательные: уметь выполнять различные движения в воде. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	
20	Плавание: Движения ногами.	1	1	1				предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений.		
21	Плавание: Скольжение по воде.	1	1	1				Применять упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения		
22	Плавание: Техника плавания кролем.	1	1	1				упражнений, соблюдать правила безопасности.		
23	Плавание: Движение ногами и гребки руками.	1	1	1				Описывать технику скольжения по воде, плавания кролем, осваивать ее самостоятельно с		
24	Плавание: Самостоятельн ое плавание. К – 25м	1	1	1				предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.		

								Применять различные техники движения в воде для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения различных упражнений, соблюдать правила безопасности	
2 ч е т в е р т ь	1-2	Инструктаж по технике безопасности. «Основные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр». Гимнастика: Строевые упражнения. Акробатика. Комбинация.	2	2	2			Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разучивание разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение акробатических элементов; кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост»; коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	Предметные: Научиться соблюдать инструкции по ТБ на занятиях гимнастикой; выполнять акробатические элементы: кувырок, стойку на лопатках, «мост»; развивать скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет; проводить разминку на матах. Научиться выполнять разминку на гимнастических матах; выполнять «мост» из положения стоя; соединять разрозненные акробатические элементы в единую комбинацию; развивать скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет. Личностные: Принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной
	3	Гимнастика: Акробатические комбинации.	1	1	1			Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на гимнастических матах; проверка	
	4	Гимнастика: Акробатика, Зачёт по комбинации.	1	1	1				

									выполнения домашнего задания; повторение правил перестроения в две и три шеренги; разучивание техники выполнения «моста» из положения стоя и акробатической комбинации; коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии акробатических элементов и специальных гимнастических эстафетах, развивающих скоростные и координационные качества. ставить и формулировать проблемы; высказывать предложения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки работы в группе эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату.
	5	Гимнастика: Зачёт. Длинный кувырок.	1	1	1					
	6-7	Гимнастика: Комбинаци. Знакомство с брусьями. М Брусья параллельные, Д	2	2	2				Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): разучивание	Предметные: Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять упражнения на брусьях; участвовать в гимнастических эстафетах. Научиться выполнять разминку на гимнастической скамейке; выполнять «мост» из положения стоя и кувырок назад; познакомиться с комбинациями на бревне.

		Бревно равновесие.							разминки с гимнастической палкой; проверка выполнения домашнего задания; знакомство с параллельными брусьями; разучивание упражнений на брусьях; коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	Личностные: Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Познавательные: добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение новые виды деятельности и формы сотрудничества. • •
	8-9	Гимнастика: Комбинации М Брусья, Д Бревно.	2	2	2				разминки с гимнастической палкой; проверка выполнения домашнего задания; знакомство с параллельными брусьями; разучивание упражнений на брусьях; коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	
	10-11	Гимнастика: Зачёт. Комбинации М Брусья параллельные, Д Бревно равновесие.	2	2	2				Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на гимнастической скамейке; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения «моста» из положения стоя и кувырка назад; составление гимнастических комбинаций; разучивание упражнений на гимнастическом бревне; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	
	12-13	Гимнастика: Комбинации: М Перекладина, Д Брусья разновысокие.	2	2	2				Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на гимнастической скамейке; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения «моста» из положения стоя и кувырка назад; составление гимнастических комбинаций; разучивание упражнений на гимнастическом бревне; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	
	14	Гимнастика: Зачёт. Комбинации М Перекладина, Д Брусья разновысокие	1	1	1				Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на гимнастической скамейке; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения «моста» из положения стоя и кувырка назад; составление гимнастических комбинаций; разучивание упражнений на гимнастическом бревне; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	

15-16	Гимнастика: Прыжок через «козла» в ширину, ноги врозь. Прыжок в упор присев, соскок прогнувшись. Высота снаряда 110 - 115 см.	2	2	2						
17	Гимнастика: Прыжок через «козла».	1	1	1				.		
18	Гимнастика: Зачёт. Прыжок через «козла».	1	1	1						
19-20	Правила техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. «Характеристика индивидуального состояния здоровья». Баскетбол Передача: Одной рукой от плеча. Ведение мяча: с	2	2	2				Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с набивным мячом; проверка выполнения домашнего задания; выполнение различных бросков в баскетбольную корзину в группах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	Предметные: Научиться выполнять разминку с набивными мячами; выполнять различные броски в баскетбольную корзину; играть в спортивную игру «Баскетбол». Личностные: Формирование ответственного отношения к учению, и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в системе знаний; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и	

		изменением направления движения. Бросок мяча: одной рукой в б/б кольцо с места. Игра в б/б с тактическими действиями (по заданию преподавателя). Б/б Передача: Одной рукой от плеча. Ведение мяча: с изменением направления движения. Бросок мяча: одной рукой в б/б кольцо с места. Игра в б/б с тактическими действиями (по заданию преподавателя).								учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно принимать оценку взрослого и сверстника; сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.
	21-22	Б/б Передача: Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча. Бросок	2	2	2					

		изменением скорости движения по прямой. С изменением скорости и направления движения. Бросок мяча: Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра в б/б с тактическими действиями (по заданию преподавателя).								
	24	ОФП развитие быстроты.	1	1	1				Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки, взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений, эстафет, эстафет с элементами спортивных игр.	Предметные: Формировать способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья физического развития и подготовки человека. Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств ФК. Формировать умение организовывать и проводить занятия ФК с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки. Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование способности активно

										включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. Формирование положительного отношения к учащимся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Познавательные: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предложения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.
З ч е т в е р т ь	1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1	1	1				Изучать историю лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Предметные: Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения различных ходов; знать игры на лыжах. Личностные: Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
	2	Лыжная подготовка Повороты переступанием на месте. Попеременный	1	1	1				Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	

		двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 1 км.							техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	Познавательные: уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться различными способами.
	3	Л/п Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».	1	1	1					
	4	Л/п Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км.	1	1	1					
	5-8	Л/п Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и	4	4	4					

		одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».							
	9	Л/п Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный ход. Контроль. Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».	1	1	1				
	10	Л/п Повороты переступанием на месте. Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных	1	1	1				

		стойках. Подъем «елочкой».								
	11	Л/п Повороты переступанием на месте. Контроль. Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».	1	1	1					
	12	Л/п Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».	1	1	1					
	13	Л/п Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Контроль.	1	1	1					

		Подъем «елочкой».							
14	Л/п	Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Подъем «елочкой».	1	1	1				
15-16		Круговая эстафета с этапом по 150 м.	2	2	2				
17		Проведение инструктажа. Т.З. «Выдающиеся спортсмены СССР и России». «Правила использования спортивного инвентаря и оборудования».	1	1	1				
18-19		Футбол: Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча	2	2	2				
		Изучать историю футбола, правила техники безопасности Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.							
		Предметные: Знать, как выполнять комбинации из элементов техники передвижения в футболе; знать основные правила игры в футбол. Личностные: Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом; знать и уметь выполнять технику передвижения игрока в футболе; знать основные правила игры.							

		внутренней стороной стопы.							Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха	
20- 21	Ф/б Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.	2	2	2						
22- 23	Ф/б Упражнения без мяча: бег «змейкой» и	2	2	2						

		«восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с раз-бега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам								
	24-25	Ф/6 Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические	2	2	2					

		действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам								
	26	Ф/б Удар с разбега по неподвижному мячу, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини- футбол.	1	1	1					
	27- 28	Техника плавания «кроль»	2	2	2					
	29- 30	Техника плавания «на спине».	2	2	2					
4 ч е т в е р т ь	1	Проведение инструктажа. Т.З. «Требования к одежде для занятий физическими упражнениями »	1	1	1					
	2-3	Волейбол: Подача мяча.	2	2	2				Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов,	Предметные: Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать правила игры в волейбол. Личностные:
	4-5	В/б Прием мяча.	2	2	2					

	6-7	В/б Передача мяча.	2	2	2				осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять игровые упражнения, стойки и перемещения игрока.
	8	В/б Тактические действия.	1	1	1					
	9	Т.З. «Олимпийские игры в Москве».	1	1	1					
	10-12	Лёгкая атлетика: Бег с преодолением низких препятствий. Метание мяча с места на дальность. Прыжки в высоту. Челночный бег.	3	3	3				Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых	Предметные: Знать, как выполняется бег с высокого и низкого старта. Знать, как выполнять технику метания малого мяча на дальность, как выполнять прыжок в длину с места. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой. Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные

									упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	ситуации. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
	13	Л/а Бег с преодолением низких препятствий. Метание мяча с места на дальность. Прыжки в высоту. Контроль. Челночный бег.	1	1	1					
	14 - 15	Л/а Челночный бег. Контроль. Прыжки в длину с места.	2	2	2					
	16	Л/а Прыжки в длину с места. Метание мяча с места на дальность.	1	1	1					
	17	Л/а Прыжки в длину с места. Контроль. Подтягивание.	1	1	1					

18 - 19	Л/а Метание мяча с места на дальность. Контроль. 6 - минутный бег.	2	2	2					
19 - 20	Л/а Бег 60 м. Бросок большого мяча.	2	2	2					
21 - 22	Л/а Бег 60 м. Контроль. Подтягивание.	2	2	2					
23 - 24	Л/а Бросок большого мяча. Контроль. Гибкость.	2	2	2					
Итого:		102							

Тематическое планирование 8 класс

четверть	№ урока	Тема	Количество часов по плану			Фактически проведено			Виды деятельности учащихся	Универсально-учебные действия
			а	б	в	а	б	в		
1 ч е т в е р т ь	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Т.З. «Физическая культура в современном обществе» Лёгкая атлетика: Бег по пересечённой местности. ОРУ. Метание мяча с места и короткого разбега.	1	1	1				Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний, (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил ТБ на занятиях лёгкой атлетикой; разучивание специальных беговых упражнений; выполнение строевых команд; беговых эстафет, упражнений на внимание; повторение правил развития скоростных качеств; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания. Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение	Предметные: Научиться соблюдать инструкции по ТБ на уроках физкультуры; выполнять специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет. Научиться проводить разминку в движении; показывать технику метания мяча на дальность; проводить подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»; демонстрировать технику равномерного бега. Личностные: Формирование положительного отношения к занятиям физкультурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формирование готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения, сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю; адекватно реагировать на замечания; корректировать свои действия. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, видеть указанную ошибку и

								разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники метания мяча на дальность; оценка правильности метания мяча на дальность; объяснение правил подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»; проведение самой игры; разучивание техники равномерного бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	исправлять её по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: осознать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах. самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия.
	2	Л/а Техника старта с опорой на одну руку. Низкий старт. Бег 60м. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	1	1			Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения старта с опорой на одну руку и низкого старта; оценка правильности выполнения видов старта; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания. Формирование у учащихся	Предметные: Научиться проводить разминку в движении; показывать технику старта с опорой на одну руку и низкого старта. Научиться проходить тестирование бега на 60 м; проводить беговую разминку; показывать технику спринтерского бега. Научиться проводить беговую разминку; выполнять равномерный гладкий бег за определённое время; показывать технику эстафетного бега; показывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Личностные: Формирование положительного отношения к занятиям физкультурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие этических чувств; доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Формирование
	3	Л/а Бег по пересечённой местности. Метание мяча с места и короткого разбега.	1	1	1				

								умений к осуществлению контрольных функций: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 60 м; оценка уровня развития своих скоростных способностей; обсуждение правил развития своих скоростных качеств, умения правильно распределять силы по дистанции; разучивание техники спринтерского бега, техники старта и финиширования; выполнения дифференцированного домашнего задания. Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; выполнение равномерного бега; разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; проектирование способов	коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания, выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы, выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно свои действия и действия партнёров, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; оценивать результаты своей работы, проектировать траектории развития через включение новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операциональный опыт.
--	--	--	--	--	--	--	--	---	---

									выполнения дифференцированного домашнего задания.	
	4	Л/а Низкий старт. Бег 60м. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	1	1					
	5	Л/а Бег по пересечённой местности. Метание мяча с короткого разбега.	1	1	1					
	6	Л/а Бег с преодолением низких препятствий (барьеров). Бег 60м. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тестирование (принятие 5-ти региональных нормативов).	1	1	1					
	7	Л/а Бег по пересечённой местности. Метание мяча с короткого разбега.	1	1	1					
	8	Л/а Бег 60м.. Прыжок в длину способом	1	1	1					

		«согнув ноги». Тестирование.							
9	Л/а Бег по пересечённой местности. Метание мяча с короткого разбега - К.	1	1	1				Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования метания мяча на дальность; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; разбор техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	Предметные: Научиться проводить разминку на месте; проходить тестирование мяча на дальность; выполнять равномерный гладкий бег за определённое время. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств; доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;
10	Л/а Бег 60м. (контроль), прыжок в длину-К. Тестирование.	1	1	1					
11-12	Л/а «Педагогические основы развития физкультурных знаний».	2	2	2					

13	Волейбол: Т.З. «Всестороннее и гармоничное физическое развитие». Передача: после подбрасывания над собой с набрасывания партнёра (увеличивается высота подбрасывания и расстояние передачи). Приём: мяча снизу двумя руками, наброшенного партнёром. Игра «Пионербол».	1	1	1				Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольным мячом; повторение техники приёма передачи мяча в парах сверху двумя руками; коллективное проведение подвижной игры «Пионербол»; разучивание правил спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	Предметные: Научиться разминаться с волейбольным мячом; выполнять приём и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками; играть в подвижную игру «Пионербол»; понимать правила спортивной игры «Волейбол». Личностные: Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предложения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату.
14	В/б Передача: после подбрасывания над собой с набрасывания партнёра. Приём: снизу 2-мя руками, мяч набрасывает	1	1	1					

		партнёр. Игра «Мяч в воздухе».								
	15	В/б Передача: с набрасывания партнёра. Приём: снизу мяча наброшенного партнёром, посылает передачей. Нижняя прямая и боковая передачи. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе».	1	1	1					
	16	В/б Передача: с набрасывания партнёром ч/з сетку, многократные передачи в стену. Приём: снизу мяча наброшенного партнёром. То же, но ч/з сетку. Нижние подачи. Игра «Передал – садись!».	1	1	1					
	17	В/б Передача: передачи в стену, передачи	1	1	1					

		в парах в зонах 6-3, 4-3, 2-3. Приём: снизу мяча наброшенного партнёром. То же, но ч/з сетку. Игра «Передал – садись!», «Волейбол» .							
	18	В/б Передача: передачи в стену, передачи в парах в зонах 6-3, 4-3, 2-3. Приём: снизу мяча наброшенного партнёром. То же, но ч/з сетку. Игра «Передал – садись!», «Волейбол».	1	1	1				
	19	Плавание: Дыхание пловца.	1	1	1				Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Применять упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте Предметные: Знать, как выполнять специальные упражнения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. Познавательные: уметь выполнять различные движения в воде. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических
	20	Плавание: Движения ногами.	1	1	1				
	21	Плавание: Скольжение по воде.	1	1	1				
	22	Плавание: Техника плавания кролем.	1	1	1				

	23	Плавание: Движение ногами и гребки руками.	1	1	1				сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику скольжения по воде, плавания кролем, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять различные техники движения в воде для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения различных упражнений, соблюдать правила безопасности	упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
	24	Плавание: Самостоятельное плавание. К – 25м	1	1	1					
2 ч е т в е р т ь	1-2	Инструктаж по технике безопасности. Т.3. «Коррекция осанки и телосложения». Гимнастика: Строевые упражнения.	2	2	2				Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разучивание разминки на гимнастических матах; проверка выполнения	Предметные: Научиться соблюдать инструкции по ТБ на занятиях гимнастикой; выполнять акробатические элементы: кувырок, стойку на лопатках, «мост»; развивать скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет; проводить разминку на матах. Научиться выполнять разминку на гимнастических матах; выполнять «мост» из положения стоя; соединять разрозненные акробатические элементы в единую комбинацию; развивать скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет.

		Акробатика. Комбинация.							домашнего задания; повторение акробатических элементов; кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост»; коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания. Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение правил перестроения в две и три шеренги; разучивание техники выполнения «моста» из положения стоя и акробатической комбинации; коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	Личностные: Принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии акробатических элементов и специальных гимнастических эстафет, развивающих скоростные и координационные качества, ставить и формулировать проблемы; высказывать предложения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки работы в группе, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.
	3	Гимнастика: Акробатические комбинации.	1	1	1					
	4	Гимнастика: Акробатика, Зачёт по комбинации.	1	1	1					
	5	Гимнастика: Зачёт. Длинный кувырок.	1	1	1					

	6-7	Гимнастика: Комбинации. Знакомство с брусьями. М Брусья параллельные, Д Бревно равновесие.	2	2	2				Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): разучивание разминки с гимнастической палкой; проверка выполнения	Предметные: Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять упражнения на брусках; участвовать в гимнастических эстафетах. Научиться выполнять разминку на гимнастической скамейке; выполнять «мост» из положения стоя и кувырок назад; познакомиться с комбинациями на бревне. Личностные: Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и
--	-----	--	---	---	---	--	--	--	--	--

									домашнего задания; знакомство с параллельными брусьями; разучивание упражнений на брусьях; коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания. Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на гимнастической скамейке; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения «моста» из положения стоя и кувырка назад; составление гимнастических комбинаций; разучивание упражнений на гимнастическом бревне; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Познавательные: добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение новые виды деятельности и формы сотрудничества.
	8-9	Гимнастика: Комбинации М Брусья, Д	2	2	2					

	Бревно.								
10-11	Гимнастика: Зачёт. Комбинации М Брусья параллельные, Д Бревно равновесие.	2	2	2					.
12-13	Гимнастика: Комбинации: М Перекладина, Д Брусья разновысокие.	2	2	2					
14	Гимнастика: Зачёт. Комбинации М Перекладина, Д Брусья разновысокие	1	1	1					
15-16	Гимнастика: Прыжок через «козла» в ширину, ноги врозь. Прыжок в упор присев, соскок прогнувшись. Высота снаряда 110 - 115 см.	2	2	2					
17	Гимнастика: Прыжок через «козла».	1	1	1				.	
18	Гимнастика: Зачёт. Прыжок через «козла».	1	1	1					

19-20	Правила техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. «Характеристика индивидуального состояния здоровья». Баскетбол: Передача: Одной рукой от плеча. Ведение мяча: с изменением направления движения. Бросок мяча: одной рукой в б/б кольцо с места. Игра в б/б с тактическими действиями (по заданию преподавателя). Б/б Передача: Одной рукой от плеча. Ведение мяча: с изменением направления движения.	2	2	2				Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с набивным мячом; проверка выполнения домашнего задания; выполнение различных бросков в баскетбольную корзину в группах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	Предметные: Научиться выполнять разминку с набивными мячами; выполнять различные броски в баскетбольную корзину; играть в спортивную игру «Баскетбол». Личностные: Формирование ответственного отношения к учению, и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в системе знаний; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно принимать оценку взрослого и сверстника; сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.
-------	---	---	---	---	--	--	--	--	--

		Бросок мяча: одной рукой в б/б кольцо с места. Игра в б/б с тактическими действиями (по заданию преподавателя).								
	21-22	Б/б Передача: Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча. Бросок мяча: одной рукой в б/б кольцо с места. - (К) Игра в б/б с тактическими действиями (по заданию преподавателя). Б/б Передача: Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча. Ведение мяча: с изменением скорости движения по прямой. С изменением	2	2	2					

		скорости и направления движения. Бросок мяча: Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра в б/б с тактическими действиями (по заданию преподавателя).								
	23	Б/б Передача: С шагом вперёд. Двумя руками с отскоком от пола. Одной рукой с отскоком от пола. Ведение мяча: с изменением скорости движения по прямой. С изменением скорости и направления движения.-(К) Бросок мяча: Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра в	1	1	1					

	24	ОФП развитие быстроты.	1	1	1				Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки, взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений, эстафет, эстафет с элементами спортивных игр.	Предметные: Формировать способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья физического развития и подготовки человека. Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств ФК. Формировать умение организовывать и проводить занятия ФК с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки. Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. Формирование положительного отношения к учащимся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Познавательные: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предложения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и
--	----	----------------------------------	---	---	---	--	--	--	--	---

										заданному правилу.
З ч е т е р т ь	1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Т.З. «Адаптивная и лечебная физическая культура»	1	1	1				Изучать историю лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	Предметные: Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения различных ходов; знать игры на лыжах. Личностные: Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться различными способами.
	2	Лыжная подготовка: Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 1 км.	1	1	1					
	3	Л/п Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный	1	1	1					

	бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».								
4	Л/п Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км.	1	1	1					
5-8	Л/п Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».	4	4	4					

	9	Л/п Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный ход. Контроль. Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».	1	1	1					
	10	Л/п Повороты переступанием на месте. Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».	1	1	1					
	11	Л/п Повороты переступанием на месте. Контроль. Одновременный бесшажный ход. Эстафета.	1	1	1					

		Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».								
	12	Л/п Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».	1	1	1					
	13	Л/п Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Контроль. Подъем «елочкой».	1	1	1					
	14	Л/п Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Подъем	1	1	1					

		«елочкой». Контроль.							
15-16	Л/п Круговая эстафета с этапом по 150 м.	2	2	2					
17	Проведение инструктажа. Т.З. «Выдающиеся спортсмены СССР и России». «Правила использования спортивного инвентаря и оборудования».	1	1	1				Изучать историю футбола, правила техники безопасности Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха	Предметные: Знать, как выполнять комбинации из элементов техники передвижения в футболе; знать основные правила игры в футбол. Личностные: Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом; знать и уметь выполнять технику передвижения игрока в футболе; знать основные правила игры.
18-19	Футбол: Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	2	2	2					
20-21	Ф/б Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием	2	2	2					

		неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам							
	24-25	Ф/6 Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам	2	2	2				
	26	Ф/6 Удар с разбега по	1	1	1				

		неподвижному мячу, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.								
	27-28	Плавание: Техника плавания «кроль»	2	2	2					
	29-30	Плавание: Техника плавания «на спине».	2	2	2					
4 ч е т в е р т ь	1	Проведение инструктажа. Т.З. «Восстановительный массаж»	1	1	1					
	2-3	Волейбол: Подача мяча.	2	2	2				Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и	Предметные: Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать правила игры в волейбол. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
	4-5	В/б Прием мяча.	2	2	2					
	6-7	В/б Передача мяча.	2	2	2					
	8	В/б Тактические действия.	1	1	1					

									управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха	Познавательные: уметь выполнять игровые упражнения, стойки и перемещения игрока.
	9	Т.З. «Олимпийские игры в Сочи».	1	1	1					
	10-12	Лёгкая атлетика: Бег с преодолением низких препятствий. Метание мяча с места на дальность. Прыжки в высоту. Челночный бег.	3	3	3				Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Предметные: Знать, как выполняется бег с высокого и низкого старта. Знать, как выполнять технику метания малого мяча на дальность, как выполнять прыжок в длину с места. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой. Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
	13	Л/а Бег с преодолением низких препятствий. Метание мяча с места на дальность. Прыжки в высоту. Контроль. Челночный бег.	1	1	1					
	14 - 15	Л/а Челночный бег. Контроль. Прыжки в длину	2	2	2					

		с места.								
	16	Л/а Прыжки в длину с места. Метание мяча с места на дальность.	1	1	1					
	17	Л/а Прыжки в длину с места. Контроль. Подтягивание.	1	1	1					
	18 - 19	Л/а Метание мяча с места на дальность. Контроль. 6 - минутный бег.	2	2	2					
	19 - 20	Л/а Бег 60 м. Бросок большого мяча.	2	2	2					
	21 - 22	Л/а Бег 60 м. Контроль. Подтягивание.	2	2	2					
	23 - 24	Л/а Бросок большого мяча. Контроль. Гибкость.	2	2	2					
	Итого:		102							

Тематическое планирование 9 класс

четверть	№ урока	Тема	Количество часов по плану			Фактически проведено			Виды деятельности учащихся	Универсально-учебные действия
			9 а	9 б	9 в	9 а	9 б	9 в		
1 ч е т в е р т ь	1	Проведение инструктажа. Т.З. «Общая характеристика содержания учебного предмета «Физическая культура» в школе».							Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний, (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил ТБ на занятиях лёгкой атлетикой; разучивание специальных беговых упражнений; выполнение строевых команд; беговых эстафет, упражнений на внимание; повторение правил развития скоростных качеств; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания. Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение	Предметные: Научиться соблюдать инструкции по ТБ на уроках физкультуры; выполнять специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет. Научиться проводить разминку в движении; показывать технику метания мяча на дальность; проводить подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»; демонстрировать технику равномерного бега. Личностные: Формирование положительного отношения к занятиям физкультурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формирование готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения, сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю; адекватно реагировать на замечания; корректировать свои действия. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, видеть указанную ошибку и

								разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники метания мяча на дальность; оценка правильности метания мяча на дальность; объяснение правил подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»; проведение самой игры; разучивание техники равномерного бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	исправлять её по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: осознать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах. самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия.
	2	Легкая атлетика. Бег, высокий старт, по пересеченной местности. Прыжки в длину с разбега .						Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение беговой	Предметные: Научиться проводить разминку в движении; показывать технику старта с опорой на одну руку и низкого старта. Научиться проходить тестирование бега на 60 м; проводить беговую разминку; показывать технику спринтерского бега. Научиться проводить беговую разминку; выполнять равномерный гладкий бег за определённое время; показывать технику эстафетного бега; показывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
	3	Легкая атлетика. Бег, высокий старт, спринтерский бег. Метание мяча на дальность.						разминки; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения старта с опорой на одну руку и низкого старта; оценка правильности выполнения видов старта; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания. Формирование у учащихся	Личностные: Формирование положительного отношения к занятиям физкультурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие этических чувств; доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Формирование

								умений к осуществлению контрольных функций: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 60 м; оценка уровня развития своих скоростных способностей; обсуждение правил развития своих скоростных качеств, умения правильно распределять силы по дистанции; разучивание техники спринтерского бега, техники старта и финиширования; выполнения дифференцированного домашнего задания. Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; выполнение равномерного бега; разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; проектирование способов	коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания, выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы, ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно свои действия и действия партнёров, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; оценивать результаты своей работы, проектировать траектории развития через включение новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операциональный опыт.
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

									выполнения дифференцированного домашнего задания.	
	4	Легкая атлетика. Бег, высокий старт, по пересеченной местности. Прыжки в длину с разбега.								
	5	Легкая атлетика. Бег, высокий старт, спринтерский бег. Метание мяча на дальность.								
	6	Легкая атлетика. Бег, высокий старт. Контроль. Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с разбега.								
	7	Легкая атлетика. Бег с преодолением низких и высоких препятствий. Спринтерский бег. Метание мяча на дальность.								

8	Легкая атлетика. Бег, высокий старт, по пересеченной местности. Прыжки в длину с разбега.								
9	Легкая атлетика. Бег с преодолением низких препятствий. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Контроль.							Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования метания мяча на дальность; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; разбор техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	Предметные: Научиться проводить разминку на месте; проходить тестирование мяча на дальность; выполнять равномерный гладкий бег за определённое время. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств; доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;
10	Легкая атлетика. Челночный бег. Прыжки в длину с разбега.								
11-12	Легкая атлетика. Равномерный 6-минутный бег.								

		Метание мяча на дальность.								
13		Легкая атлетика. Равномерный 6-минутный бег. Метание мяча на дальность.							Формирование у учащихся деятельности способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольным мячом; повторение техники приёма передачи мяча в парах сверху двумя руками; коллективное проведение подвижной игры «Пионербол»; разучивание правил спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	Предметные: Научиться разминаться с волейбольным мячом; выполнять приём и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками; играть в подвижную игру «Пионербол»; понимать правила спортивной игры «Волейбол». Личностные: Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предложения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату.
14		Легкая атлетика. Равномерный 6-минутный бег. Контроль.								
15		Проведение инструктажа. Т.З.								

	«Особенности развития волейбола».								
16	Волейбол. Прием мяча сверху стоя на месте. Передача мяча над собой. Индивидуальные действия в центре площадки.								
17	Волейбол. Подача нижняя прямая. Прием сверху стоя на месте с средней траекторией полета мяча, снизу двумя руками стоя на месте. Передача вперед по средней траектории и из зоны в зону волейбольной площадки. Индивидуальные действия в центре площадки.								
18	Волейбол. Подача нижняя прямая. Прием								

	сверху стоя на месте с средней траекторией полета мяча, снизу двумя руками стоя на месте. Передача вперед по средней траектории и из зоны в зону волейбольной площадки. Индивидуальные действия в центре площадки.							
19	Волейбол. Подача нижняя прямая. Контроль. Прием сверху стоя на месте с средней траекторией полета мяча, снизу двумя руками стоя на месте. Контроль. Передача вперед по средней траектории и из зоны в зону волейбольной площадки.						Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Применять упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности.	Предметные: Знать, как выполнять специальные упражнения. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. Познавательные: уметь выполнять различные движения в воде. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.

		Контроль. Индивидуальны е действия в центре площадки. Контроль.							Описывать технику скольжения по воде, плавания кролем, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.	
20		Волейбол. Игра.							Применять различные техники движения в воде для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	
21		Плавание. Дыхание пловца.							Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения различных упражнений, соблюдать правила безопасности	
22		Плавание. Движения ногами.								
23		Плавание. Скольжение по воде.								
24		Плавание. Совершенствова ние техники плавания кролем.								

	25-26	Плавание. Совершенствование движений ногами и гребков руками.						Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разучивание разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение акробатических элементов; кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост»; коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания. Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания;	Предметные: Научиться соблюдать инструкции по ТБ на занятиях гимнастикой; выполнять акробатические элементы: кувырок, стойку на лопатках, «мост»; развивать скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет; проводить разминку на матах. Научиться выполнять разминку на гимнастических матах; выполнять «мост» из положения стоя; соединять разрозненные акробатические элементы в единую комбинацию; развивать скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет. Личностные: Принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии акробатических элементов и специальных гимнастических эстафет, развивающих скоростные и координационные качества.
	27	Плавание. Самостоятельное плавание.						повторение правил перестроения в две и три шеренги; разучивание техники выполнения «моста» из положения стоя и	Коммуникативные: слушать и слышать учителя; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки работы в группе. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.

		2 четверть (21 час)							акробатической комбинации; коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	
2 ч е т в е р т ь	1	Проведение инструктажа. Т.З. «Требования к одежде для занятий физическими упражнениями».								
	2-3	Гимнастика. Кувырок вперед- назад в группировке. Перемещение по вертикальному канату. Организующие							Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): разучивание разминки с гимнастической палкой; проверка выполнения	Предметные: Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять упражнения на брусках; участвовать в гимнастических эстафетах. Научиться выполнять разминку на гимнастической скамейке; выполнять «мост» из положения стоя и кувырок назад; познакомиться с комбинациями на бревне. Личностные: Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

		команды и приемы. Девочки – комбинация на бревне. Мальчики – Комбинация на высокой перекладине. Гимнастика. Кувырок вперед-назад в группировке. ОРУ в парах. Организующие команды и приемы. Девочки – Работа на разновысоких брусьях. Мальчики – Работа на параллельных брусьях.							домашнего задания; знакомство с параллельными брусьями; разучивание упражнений на брусьях; коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания. Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на гимнастической скамейке; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения «моста» из положения стоя и кувырка назад; составление гимнастических комбинаций; разучивание упражнений на гимнастическом бревне; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Познавательные: добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение новые виды деятельности и формы сотрудничества.
	4-5	Гимнастика. Кувырок вперед-назад в								

	группировке. Контроль. ОРУ в парах. Организующие команды и приемы. Девочки – Комбинация на разновысоких брусьях. Мальчики – Комбинация на параллельных брусьях.								
6-7	Гимнастика. Вольные упражнения. Девочки – ходьба по бревну с махами ногами и поворотами на носках. Мальчики – Подъем в упор на высокой перекладине, перемах любой ногой из упора в упор верхом. Опускание в вис лежа на согнутых руках на низкой перекладине.								

8-9	Гимнастика. Вольные упражнения. Девочки – Вскок в упор на нижнюю жердь. Соскок из упора на нижней жерди махом назад с поворотом на 90 с опорой о жердь. Подъем переворотом в упор на нижнюю жердь махом одной и толчком другой. Мальчики – Наскок в упор на параллельных брусьях. Размахивание в упоре на параллельных брусьях. Соскок махом (вперед-назад) с опорой о жердь. Преодоление различных препятствий подлезанием.								
10	Гимнастика. Танцевальные								

		вольные упражнения. Девочки – ходьба по бревну с махами ногами и поворотами на носках. Мальчики – Подъем в упор с прыжка на низкой перекладине, перемах любой ногой из упора в упор верхом. Опускание в вис лежа на согнутых руках на низкой перекладине.							
	11- 12	Гимнастика. Изучение акробатической комбинации. Опорный прыжок. Подтягивание.							
	13	Гимнастика. Акробатическая комбинация. Контроль. Изучение комбинации на параллельных							

		бруснях.								
	14	Гимнастика. Комбинация на параллельных бруснях. Контроль. Опорный прыжок. Контроль.								
	15-16	Гимнастика. Изучение комбинации на разновысоких бруснях. Упражнения на бревне.						Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с набивным мячом; проверка выполнения домашнего задания; выполнение различных бросков в баскетбольную корзину в группах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	Предметные: Научиться выполнять разминку с набивными мячами; выполнять различные броски в баскетбольную корзину; играть в спортивную игру «Баскетбол». Личностные: Формирование ответственного отношения к учению, и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в системе знаний; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно принимать оценку взрослого и сверстника; сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.	
	17-18	Гимнастика. Комбинации на разновысоких бруснях. Контроль. Упражнения на бревне.								

		Контроль.								
	19	Проведение инструктажа. Т.З. «Возрастные и индивидуальные особенности развития ловкости»								
	20	Волейбол. Подача нижняя прямая. Прием мяча сверху стоя на месте с низкой и средней траекторией полета мяча. Передача мяча вперед со средней траекторией и над собой.						Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки, взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений, эстафет, эстафет с элементами спортивных игр.	Предметные: Формировать способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья физического развития и подготовки человека. Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств ФК. Формировать умение организовывать и проводить занятия ФК с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки. Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. Формирование положительного отношения к учащимся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Познавательные: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предложения; делать	

										обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.
21	Волейбол. Подача нижняя прямая. Прием мяча сверху стоя на месте со средней траекторией полета мяча и снизу двумя руками стоя на месте. Передача мяча вперед со средней траектории и из зоны в зону волейбольной площадки.							Изучать историю лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	Предметные: Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения различных ходов; знать игры на лыжах. Личностные: Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливая рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться различными способами.	
22	Волейбол. Подача нижняя прямая. Контроль. Прием мяча сверху стоя на									

		месте со средней траекторией полета мяча и снизу двумя руками стоя на месте. Контроль. Передача мяча вперед со средней траектории и из зоны в зону волейбольной площадки. Контроль.								
	23	ОФП. Подлезание, перелезание, передвижение ходьбой по узкой ограниченной площади.								
	24	ОФП. Преодоление полосы препятствий.								
		3 четверть (30часов).								

З ч е т в е р т ь	1	Проведение инструктажа. Т.З. "Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями».								
	2	Лыжная подготовка. Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 3 км.								
	3	Лыжная подготовка. Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и								

		одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 3 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».								
	4	Лыжная подготовка. Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 4 км.								
	5	Лыжная подготовка.. Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 4 км. Спуск с гор в различных								

		стойках. Подъем «елочкой».								
	6	Лыжная подготовка. Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный ход. Контроль. Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 3 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».								
	7-8	Лыжная подготовка. Повороты переступанием на месте. Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 3 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».								
	9	Лыжная подготовка.							Изучать историю футбола,	Предметные: Знать, как выполнять комбинации из элементов техники передвижения в футболе; знать основные правила

		Повороты переступанием на месте. Контроль. Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 3 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».							правила техники безопасности Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха	игры в футбол. Личностные: Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом; знать и уметь выполнять технику передвижения игрока в футболе; знать основные правила игры.
	10-11	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 3 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой».								
	12-13	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 3 км. Спуск с гор в различных стойках. Контроль.								

		Подъем «елочкой».								
	14- 15	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 3 км. Подъем «елочкой». Контроль.								
	16- 17	ОФП. Преодоление полосы препятствий.								
	18	Проведение инструктажа. Т.З. «Историческое развитие физической культуры в России». «Правила использования спортивного инвентаря и оборудования».								
	19- 20	Футбол. Ведение мяча. Удары и передачи мяча.								
	21- 22	Футбол. Владение								

		мячом.								
4 ч е т в е р т ь	23	Футбол. Тактические действия.								
	24-25	Футбол. Ведение мяча. Удары и передачи мяча.							Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха	Предметные: Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать правила игры в волейбол. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять игровые упражнения, стойки и перемещения игрока.
	26-27	Футбол. Тактические действия.								
	28-29	Плавание. Техника плавания «кроль»								
	30-31	Плавание. Техника плавания «на спине».								

		4 четверть (24 часа).								
	1-2	Проведение инструктажа. Т.З. «Требования к одежде для занятий физическими упражнениями»								
	3	Волейбол. Подача мяча.								
	4-5	Волейбол. Прием мяча.								
	6	Волейбол. Передача мяча.								
	7	Волейбол. Тактические действия.								
	8-9	ОФП, Прыжки через скакалку.								
	10	ОФП. Преодоление полосы препятствий.								
	11	Т.З. «Пульсометрия» .								
	12	Легкая атлетика: Бег с преодолением высоких								

Предметные: Знать, как выполняется бег с высокого и низкого старта. Знать, как выполнять технику метания малого мяча на дальность, как выполнять прыжок в длину с места.

Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.

Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации.

Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.

Познавательные: объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.

		препятствий. Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту. Челночный бег.									
		Итого:	99								