

МАОУ
"ШКОЛА № 1"
КГО

Подписано цифровой
подписью: МАОУ
"ШКОЛА № 1" КГО
Дата: 2021.04.17
14:26:50 +05'00'

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа №1» Камышловского городского округа
имени Героя Советского Союза Бориса Самуиловича Семенова

Приложение 4 к ООП – ОП ООО

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 68 от 28.08.2020

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №226-О от 28.08.2020г.

Директор



С.А.Вильд

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета «Физическая культура»

Уровень образования:	Основное общее образование
Стандарт:	ФГОС
Уровень изучения предмета:	Базовый
Нормативный срок изучения предмета:	5 лет
Класс:	5-9 классы

2020 г.

1. Пояснительная записка

- Рабочая программа «Физическая культура разработана в соответствии:
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
 - с рекомендациями Примерной ООП ООО от 8 апреля 2015 г. № 1/15
 - учебной программы «Физическая культура рабочие программы» (В. И. Лях. А. А. Зданевич - М.: Просвещение);

Согласно учебному плану занятия физкультуры проводятся 2 часа в неделю в 5-9 классах. Учебная нагрузка в год составляет в 5,6,7 классах -70 часов, 8 классах – 68 часов, в 9 классе -66 часов. **На 2019-2020 год в конце каждой четверти планируется метапредметный день за счет резервных уроков.**

1 четверть - «Мир БЕЗ опасности»;

2 четверть - «Завершая год театра»;

3 четверть - «Год памяти и славы»;

4 четверть - « Школьная конференция исследовательских работ».

В 5-7 классах - 3 часа метапредметный день, в 8 классе 1 час.

Форма итоговой аттестации – контрольные упражнения.

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

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

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

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

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

1.Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

2.Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

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

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

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

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

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

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

Спортивные игры (баскетбол).

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

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими

упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Ценностные ориентиры в содержания учебного предмета.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

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

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

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной программы.

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

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой..

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2011г
2. Виленский М.Я. Учебник Физкультура: 5 -7 кл. – М.: Просвещение, 2013г.
3. Лях, В. И. Учебник Физкультура: 8 -9 кл. – М.: Просвещение, 2012г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА.

V КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика (22 ч.) Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки. Гимнастика с основами акробатики.(16 ч.) Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (мальчики); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки).

Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки.(14 ч.) Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднятие ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.(22 ч.) Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки. Гимнастика с основами акробатики. (16 ч.) Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (мальчики): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из вися стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (девочки).

Вольные упражнения (девочки): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Спортивные игры (20 ч.)

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением

направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

VII КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (33 ч.) Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — мальчики; 800 м — девочки).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики.(24 ч.) Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота направо!», «Полповорота налево!».

Акробатическая комбинация (мальчики): из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (мальчики).

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (мальчики); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (девочки).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (девочки): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в вися на руках с махом ног (мальчики); упражнения в вися на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в вися, вис согнувшись (мальчики), вис с завесом в кольца (девочки).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки.(21 ч.) Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (24 ч.)

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

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

VIII КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.(32ч.) Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.) Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши).

Гимнастическая комбинация на перекладине (юноши): из вися стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват хватом снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусках: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (юноши); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на

нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (девушки).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (юноши).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

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

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры (30 ч.)

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

IX КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

и обуви, укладка рюкзака).

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (24 ч.) Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.

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

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (16 ч.) Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

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

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

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

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки.(14 ч.) Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.
Спортивные игры(14 ч.)

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

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

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

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

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

3.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план 5-9 классов

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)					
Организация и проведение занятий физической культурой					
Оценка эффективности занятий физической культурой					
Легкая атлетика	24	24	24	22	20
Гимнастика с основами акробатики	16	16	16	16	16
Лыжные гонки	14	14	14	14	14
Спортивные игры	16	16	16	16	16
Всего часов	70	70	70	68	66

5,6,7 классы

Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Знания о физической культуре		В процессе урока			
Легкая атлетика	24	10			14
Спортивные игры	16		6		6 4
Гимнастика с элементами акробатики	16		16		
Лыжная подготовка	14			14	
Всего часов:	70	16	16	20	18

8 классы

Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
Знания о физической культуре		В процессе урока				
Легкая атлетика	22	10				12
Спортивные игры	16		6		6	4
Гимнастика с элементами акробатики	16		16			
Лыжная подготовка	14			14		
Всего часов:	68	16	16	20	16	

9 классы

Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
Знания о физической культуре		В процессе урока				
Легкая атлетика	22	10				10
Спортивные игры	16		6		6	4
Гимнастика с элементами акробатики	16		16			
Лыжная подготовка	14			14		
Всего часов:	66	16	16	20	14	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№ пп	Дата, кол-во часов	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
I четверть							
Легкая атлетика 10ч.							
1	1ч.	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Высокий и низкий старт и старт разг. Бег(30м) с высокого старта	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Обучение технике бега свысокогои низкого старта.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике бега с высокого и низкого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
2	1ч.	Повторение строевых упражнений .Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Бег (60 м) с высокого и низкого старта	Комбинированный	Бег на короткие дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при
3.	1ч.	Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнениям Спец. беговые и прыжковые упражнения Бег(30м) с высокого старта	Контроль	Учёт техники бега с высокого старта.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при
4	1ч.	Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с высокого старта	Контроль	Учёт техники бега с высокого старта.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при
5		Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения	Комбинированный	Обучение технике метания мяча	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метания мяча	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при

		Метание мяча 150 гр с места и разбега.				нравственных нормах.	выполнении упражнений.
6	1ч.	Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега	Контроль	Учёт техники метания мяча	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метания мяча.	Развитие этических чувств,	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
7	1ч.	Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с места.	Комбинированный	Обучение технике прыжков в длину с места	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с места	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
8	1ч.	Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с места	Контроль	Учёт техники прыжков в длину с места	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места и разбега.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
9	1ч.	Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Эстафета	Комбинированный	Обучение технике эстафеты	Знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека		
10	1ч.	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Бег 1 км.	Контроль	Контроль бега на выносливость	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать

						<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

Спортивные игры (Баскетбол) бч.

11	1ч.	Т.Б. на уроках по спортивным играм. Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением
----	-----	--	---------	--	--	--	---

		Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры. Эстафеты		Баскетбольные эстафеты.	техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
12	1ч.	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники ведения мяча.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
13	1ч.	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты	Игровой	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
14	1ч.	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
15	1ч.	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски в кольцо. Подвижные игры, эстафеты.	Контроль	Контроль техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры	Формирование и проявление положительных качеств личности,	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
16		Метапредметный день				дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические

							признаки в движениях и передвижениях человека.
II четверть							
Гимнастика с элементами акробатики 16ч.							
17	1ч.	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках гимнастики. Развитие силовых качеств. Выполнить: Упражнения на гибкость.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организуемых упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Коммуникативные:
18	1ч.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика (кувырок вперед и назад)	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гибкость. Обучение технике Акробатических упражнений.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость. Научиться: технике Акробатических упражнений.		
19	1ч.	О.Р.У. в парах. Акробатика (кувырок вперед и назад) Развитие силовых качеств.	Контроль	Контроль техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;		
20	1ч.	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Стойка на лопатках	Комбинированный	Совершенствование техники стойки на лопатках	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить стойку на лопатках.		
21	1ч.	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Упражнения в равновесии	Комбинированный	Совершенствование техники упражнений в равновесии	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнение в равновесии.		
22	1ч.	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Акробатическая комбинация	Контроль	Контроль техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения		
23	1ч.	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.	Комбинированный	Обучение техники опорного прыжка. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения опорного прыжка.		
24	1ч.	Прыжки со скакалкой. Опорные прыжки.	Комбинированный	Совершенствование техники опорного прыжка и прыжков со скакалкой	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок и прыжки со скакалкой		

25	1ч.	Прыжки со скакалкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	Комбинированный	Выполнение техники опорного прыжка.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.	Формирование эстетических	Формирование способов
26	1ч.	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	Контроль	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения	потребностей, ценностей и чувств.	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений.
27	1ч.	О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии Техника прыжков ноги врозь.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость.	Формирование и проявление	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Формирование
28	1ч.	Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Прыжки со скакалкой.	Контроль	Контроль прыжков на скакалке.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой	положительных качеств личности,	умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
29	1ч.	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине	Комбинированный	Выполнение техники упражнения на перекладине	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на перекладине	трудолюбия и упорства в достижении поставленной	Способы организации рабочего места.
30	1ч.	Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств(челночный бег).	Контроль	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль челночного бега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств.	цели.	Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и
31	1ч.	О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. Упражнения на перекладине	Комбинированный	Выполнение упражнений в висах и упорах. Обучение технике упражнения на перекладине	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в висах и упорах. Выполнение упражнения на перекладине		способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
32		Метапредметный день					

							<p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

III четверть

Лыжная подготовка 14ч.

33	1ч.	ТБ на уроках л/подготовки. Примерка лыжного снаряжения	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке.	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.		
34	1ч.	Попеременно 2-х	Комбинированный	Совершенствование	Знать:		

		шажный ход.		техники попеременно 2-х шажного хода	Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
35	1ч.	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 1 км.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять	Развитие	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
36	1ч.	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	Контроль	Контроль техники попеременно 2-х шажного хода. Одновременно 2-х шажного хода.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
37	1ч.	Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км.	Комбинированный	Обучение технике подъёма в гору способом «полуёлочка».	Научиться: технике подъёма в гору способом «полуёлочка».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
38	1ч.	Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Обучение Торможения «плугом».	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; Научиться: технике торможения «плугом».	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
39	1ч.	Подъем полуелочкой.	Контроль	Контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка».	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;	Формирование и	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
40	1ч.	Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
41	1ч.	Повороты переступанием.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов переступанием	Уметь: выполнять повороты переступанием		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
42	1ч.	Повороты переступанием на месте и в движении Свободное катание до 2 км.	Контроль	Контроль техники поворотов на месте, в движении.	Уметь: выполнять повороты на месте, в движении.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на
43	1ч.	Повороты на месте и в движении Свободное катание до 2 км.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте, в движении.	Уметь: выполнять повороты на месте, в движении.		
44	1ч.	Техника пройденных лыжных ходов	Контроль	Контроль техники пройденных лыжных ходов	Уметь: выполнять лыжные ходы		
45	1ч.	Свободное катание до 2	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться		

		км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.			одновременным двушажным ходом;	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
46	1ч.	Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км).	Контроль	Контроль прохождения дистанции.	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
Спортивные игры (Волейбол) 10ч.							
47	1ч.	ТБ на уроках по волейболу. Верхняя передача мяча на месте. Учебная игра.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование верхней передачи мяча на месте.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять технику верхней передачи мяча на месте. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
48	1ч.	Нижняя прямая передача с расстояния 3-6 м. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники нижней прямой передачи с расстояния 3-6 м.	Уметь: выполнять нижнюю прямую передачу. Знать правила игры.	величиной физических нагрузок.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
49	1ч.	Комбинации из основных элементов	Контроль	Контроль выполнения комбинаций из основных элементов.	Уметь: выполнять комбинации из основных элементов. Знать правила игры.	Развитие	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
50	1ч.	Верхняя передача мяча после перемещения вперед.	Игровой	Совершенствование выполнения верхней передачи мяча после перемещения вперед.	Уметь: выполнять верхнюю передачу мяча после перемещения вперед. Знать правила игры.	самостоятельности и личной ответственности за	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
51	1ч.	Нижняя прямая подача	Игровой	Совершенствование техники нижней прямой подачи	Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу	свои поступки на основе представлений о	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,
52	1ч.	Передача мяча в парах через сетку	Игровой	Совершенствование техники передачи мяча в парах через сетку	Уметь: выполнять передачу мяча в парах через сетку. Знать		

					правила игры.	<p>нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
IV четверть							
Спортивные игры(Волейбол)							
53	1ч.	ТБ на уроках по волейболу. Уч. Игра.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по волейболу.	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного

					играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
54	1ч.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча в низ.и выс. стойке. Уч. Игра.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
55	1ч.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. Управление мячом, Нижняя прямая подача	Игровой	Техника управления мячом, нижней прямой подачей.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; управлять мячом, нижней прямой подачей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
						Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
						Формирование и	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и

						<p>проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
56	1ч.	Комбинации из основных элементов	контроль	Контроль выполнения комбинаций из основных элементов	Уметь: выполнять Комбинации из основных элементов		
Легкая атлетика 14ч.							
57	1ч.	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание».	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в высоту способом «перешагивание».	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и</p>	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.</p>
58	1ч.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Техника бега на короткие дистанции	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Уметь: выполнять технику бега на короткие дистанции		
59	1ч.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 30 м.	Комбинированный	Совершенствование техники бега до 30 м.	Уметь: бегать на короткие дистанции		
60	1ч.	Строевые упражнения. Повороты,	Контроль	Контроль выполнения бега на короткие	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

		перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 30 м.		дистанции	выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание».	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
61	1ч.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.	Комбинированный	Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
62	1ч.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м.	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
63	1ч.	Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Челночный бег 4*9	Комбинированный	Обучение технике челночного бега	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике челночного бега	Формирование и проявление положительных качеств	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
64	1ч.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Челночный бег 4*9	Контроль	Контроль челночного бега	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнение челночного бега	Формирование и проявление	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
65	1ч.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости..	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;	Формирование и проявление	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
66	1ч.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр.	Контроль	Контроль техники метания мяча.	Выполнять метание мяча на дальность;	Формирование и проявление	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
67	1ч.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с места	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с места	Формирование и проявление	

		Прыжки в длину с места				личности,	
68	1ч.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с места.	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с места.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной	
69	1ч.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 1 км.	Контроль	Контроль бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.	цели.	
70		Метапредметный день					

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№ пп	Дата кол-во часов	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
I четверть							
Легкая атлетика 10 ч.							
1	1ч.	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие выносливости.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике; Правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
2	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с высокого старта. Бег с ускорением 30 м.	Комбинированный	Совершенствование техники бега с высокого старта	Уметь: выполнять технику бега с высокого старта	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
3	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции	Умение с достаточной полнотой и	
4	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.		
5	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки)	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции		
6	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с места и разбега. Развитие скор.-сил. К-в(прыжки, многоскоки).. Метание мяча	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.		
7	1ч.	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники метания	Уметь:		

		Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.		мяча.	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;	Развитие этических чувств,	точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
8	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с места и разбега. Развитие скор.-сил. К-в(прыжки, многоскоки).. Прыжки в длину с места	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.Совершенствование техники прыжков в длину с места	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
9	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с места.	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с места.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта; выполнять прыжки в длину с места.	и сопереживания	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
10	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Бег 1000м.	Контроль	Контроль техники бега 1000м..	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции	чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности,	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений,

						дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
Спортивные игры (Баскетбол) 6 ч.							
11	1ч.	ТБ на уроках по спортивным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Обучение технике бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Знать: Правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов Научиться: технике бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
12	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	Уметь: ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
13	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Обучение технике бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике бросков по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
14	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. 2 шага, бросок мяча после ведения.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности

		Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.		кольцу, после двух шагов. техники бросков по кольцу со штрафной линии.	передачи и ловли мяча; выполнять броск мяча по кольцу, после двух шагов.	чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
15	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	контроль	Контроль техники передачи мяча двумя руками от груди в движении. Совершенствование техники приемов: ведение, передача, бросок	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу мяча двумя руками от груди в движении		
16	1ч.	Метапредметный день					
II четверть							
Гимнастика с элементами акробатики 16 ч.							
17	1ч	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (отжимание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств. Упражнения на гибкость.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гибкость.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением
18	1ч	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика (кувырок вперед и назад.)	Комбинированный	Совершенствование техники акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс		

		Развитие силовых качеств (отжимание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).			ОРУ; выполнить акробатические упражнения;	физическим состоянием,	организуемых упражнений.
19	1ч	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (отжимание, пресс).).Акробатика (кувырок вперед и назад.)	Контроль	Контроль техники выполнения акробатического упражнения. Развитие силовых качеств (отжимание, пресс). .	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	величиной физических нагрузок.	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
20	1ч	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика (прыжки с поворотами на 180°). Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;	Развитие этических чувств,	Осмысление правил безопасности
21	1ч.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика (мост из положения, стоя с помощью).	Комбинированный	Совершенствование техники акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;	доброжелательности и эмоционально-	(что можно делать и что опасно делать) при выполнении
22	1ч.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика(Прыжок ноги врозь)	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков ноги врозь)	Уметь: самостоятельно выполнять прыжки ноги врозь	нравственной	акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
23	1ч.	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Совершенствование техники лазания по канату.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату.	отзывчивости, понимания и сопереживания	Коммуникативные: Формирование
24	1ч.	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату	чувствам других людей.	способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
25	1ч.	Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег). Акробатическое соединение	Контроль	Контроль техники выполнения Акробатическое соединение	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость.	Формирование эстетических	Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
26	1ч.	Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники челночного бега	Уметь: выполнять технику челночного бега	потребностей, ценностей	выполнении упражнений.
27	1ч.	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники	Уметь:		

		О.Р.У.. Упражнения на перекладине. Челночный бег		выполнения челночного бега	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнений на перекладине..	и чувств.	Регулятивные: Формирование
28	1ч.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика(Опорный прыжок).Прыжки на скакалке	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков на скакалке	Уметь: самостоятельно выполнять прыжки на скакалке	Формирование и проявление	умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
29	1ч.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика(прыжки со скакалкой)..	Контроль	Контроль техники прыжков на скакалке Совершенствование техники акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;	положительных качеств личности,	Способы организации рабочего места.
30	1ч.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика(Опорный прыжок	Комбинированный	Совершенствование техники опорного прыжка	Уметь: самостоятельно выполнять опорный прыжок	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	Формирование умения понимать
31	1ч.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика(опорный прыжок).. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Контроль	Контроль техники опорного прыжка	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;	достижении поставленной цели.	причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
32		Метапредметный день					Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее

							<p>реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

III четверть

Лыжная подготовка 14ч.

33	1ч.	ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике одновременного двухшажного ход.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться: технике одновременного двухшажного ход.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
34	1ч.	Скользкий шаг без палок	Комбинированный	Совершенствование техники скользящего шага без палок.	Уметь: передвигаться одношажным ходом. Уметь: передвигаться скользящим шагом без палок.	Развитие	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
35	1ч.	Подъемы в гору способом «полуёлочка».	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Обучение техники подъёма в гору способом	Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе. Научиться: технике подъёма в гору		

				«полуёлочка».	способом «полуёлочка».	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе
36	1ч.	Повороты на месте. Бег по дистанции до 2 км.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов в движении.	Уметь: выполнять повороты в движении.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
37	1ч.	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.	Контроль	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Контроль техники подъема в гору способом «полуёлочка».	Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе; выполнять подъемы в гору способом «полуёлочка».	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
38	1ч.	Бег по дистанции до 3 км. Повороты на месте.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники поворотов на месте.	выполнять повороты на месте; выполнять подъемы в гору способом «полуёлочка».	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	
39	1ч.	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Обучение технике преодоления бугров и впадин, при спуске с горы	Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе. Научиться: Технике преодоления бугров и впадин, при спуске с горы.		
40	1ч.	Бег по дистанции до 3 км. Повороты на месте. Спуски с горы.	Контроль	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Контроль техники спусков с горы.	Уметь: выполнять спуски с горы высокой, низкой стойках; передвигаться в одновременном двухшажном ходе		
41	1ч.	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники преодоления бугров и впадин, при спуске с горы.	Уметь: преодолевать бугры и впадины, при спуске с горы.		
42	1ч.	Повороты на месте. Спуски с горы. Подъемы в гору.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование техники спусков с горы. Подъема в гору.	Уметь: выполнять повороты на месте; выполнять спуски с горы высокой, низкой стойках.		
43	1ч.	Повороты на месте. Бег по дистанции до 2 км.	Контроль	Контроль техники поворотов на лыжах. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять повороты на месте и в движении; передвигаться в одновременном двухшажном ходе.		
44	1ч.	Торможение и поворот упором					
45	1ч.	Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Контрольное прохождение дистанции.	Уметь: передвигаться в одновременном		

					двухшажном ходе.	достижении поставленной цели.	освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
46	1ч.	Лыжная прогулка					
Спортивные игры (Волейбол) 10 ч.							
47	1ч.	ТБ на уроках по волейболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по волейболу.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
48	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прием подачи.Верхняя передача мяча	Игровой	Совершенствование техники приема подачи.Совершенствование техники верхней передачи мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прием подачи.выполнять верхнюю передачу мяча	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
49	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача мяча после перемещения Нижняя прямая подача 3-6м.вперед	Игровой	Совершенствование техники передачи мяча после перемещения впередСовершенствование техники .нижней прямой подачи 3-6м.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачумяча после перемещения вперед; Знать правила игры.выполнятьнижнюю прямую подачу 3-6м.	нагрузок. Развитие	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
50	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Нижняя прямая подача 3-6м.	Контроль	Контроль выполнения нижней прямой подачи	Уметь: самостоятельно выполнять нижнюю прямую подачу	самостоятельности и личной ответственности	Упражнений. Умение объяснять ошибки при

51	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача мяча через сетку	Игровой	Совершенствование техники передачи мяча через сетку	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу мяча через сетку. Знать правила игры.	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
52	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Позиционное нападение.	Игровой	Совершенствование техники позиционного нападения.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять позиционное нападение.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и

						<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

IV четверть

Спортивные игры Волейбол

53	1ч.	ТБ на уроках по волейболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по волейболу.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
54	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Позиционное нападение.	Игровой	Совершенствование техники позиционного нападения.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять позиционное нападение.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	<p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>
55	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача мяча через сетку	Контроль	Контроль выполнения передачи мяча через сетку	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу мяча через сетку. Знать правила игры.		
56	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Нижняя прямая подача. Поднимание туловища из	Игровой	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Техника выполнения поднимания туловища из положения	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять нижнюю прямую		

		положения лежа на спине (пресс)		лежа на спине (пресс)	подачу. Знать правила игры.	<p>основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
--	--	---------------------------------	--	-----------------------	-----------------------------	--	--

Легкая атлетика 14ч.							
57	1ч.	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с высокого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега с высокого старта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с высокого старта. Выполнять метание мяча на дальность.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
58	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции.	нагрузок. Развитие	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
59	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с места и разбега. Бег с ускорением 60 м.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с места и разбега. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Уметь: самостоятельно бегать короткие дистанции с высокогостарта.; выполнять прыжки в длину с места и разбега.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
60	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с места и разбега. Бег с ускорением 60 м.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с места и разбега. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Уметь: самостоятельно бегать короткие дистанции с высокогостарта.; выполнять прыжки в длину с места и разбега.	основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
61	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Бег с ускорением 60 м.	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на короткие дистанции.	чувств, доброжелательности и	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
62	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.	эмоционально-нравственной	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося
63	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча на дальность.	Контроль	Контроль техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	отзывчивости, понимания	

					метание мяча на дальность.	и сопереживания	опыта.
64	1ч.	Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Челночный бег 4*9	Комбинированный	Обучение технике челночного бега	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике челночного бега	чувствам других людей.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
65	1ч.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Челночный бег 4*9	Контроль	Контроль челночного бега	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнение челночного бега	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
66	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.	Формирование и проявление	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
67	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.	положительных качеств личности,	
68	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с места. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с места.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении	
69	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег на 1000м	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на длинные дистанции.	поставленной цели.	
70		Метапредметный день					

Приложение №3

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
I четверть							
Легкая атлетика 10 ч.							
1		Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие выносливости.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
2		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с высокого старта. Бег с ускорением 30 и 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки,	Комбинированный	Совершенствование техники бега с высокого старта Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с высокого старта на короткие дистанции;		

		многоскоки)					Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
3		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на мес Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки)те и в движении.	Контроль	Контроль техники выполнения бега с ускорением 30 м.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с высокого старта на короткие дистанции;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
4		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на мес Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки)те и в движении.	Контроль	Контроль техники выполнения бега с ускорением 60 м.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с высокого старта на короткие дистанции;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
5		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча.	Комбинированный	Совершенствование техники бега с низкого старта. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта; метать мяч на дальность.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
6		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости	Контроль	Контроль техники метания мяча. Развитие выносливости	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Метать мяч на дальность.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
7		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с места и разбега. Эстафета	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с места и разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с места и разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
8		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с места и разбега.	Контроль	Совершенствование бега на короткие дистанции. Контроль техники прыжков в длину с места и разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции; Выполнять прыжки в длину с места и разбега	Формирование	Регулятивные: Умение

						<p>эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность,</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

							распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
9		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с высокого старта. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки)	Комбинированный	Совершенствование техники бега с высокого старта Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с высокого старта на короткие дистанции;		
10		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег 1000м.	Контроль	Совершенствование бега на длинные дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на длинные дистанции;		
Спортивные игры Баскетбол бч.							
11		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов	Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
12		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков по	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	Развитие	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со

		движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски.		кольцу со штрафной линии.	передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
13		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций.	Контроль	Контроль техники броска мяча с различных дистанций	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с ближней дистанции. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
14		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках	Игровой	Совершенствование техники. Ведение мяча в разных стойках	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, . Ведение мяча в разных стойках	Формирование и развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
15		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении броски по кольцу со штрафной линии.	Контроль	Контроль техники броска по кольцу со штрафной линии.	броски по кольцу со штрафной линии.	Формирование и развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и развитие положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические

						цели.	признаки в движениях и передвижениях человека.
16		Метапредметный день					
II четверть							
Гимнастика с элементами акробатики 16ч.							
17		ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств. Выполнить: Упражнения на гибкость.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гибкость.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
18		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Кувырок вперед и назад (перекаты)	Комбинированный	Обучение технике лазания по канату. Обучение технике Кувырка вперед и назад.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике лазания по канату; технике упражнений на брусьях параллельных.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	
19		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Кувырок вперед и назад (перекаты)	Контроль	Контроль техники кувырков вперед и назад	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Кувырок вперед и назад (перекаты)		
20		Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки,	Комбинированный	Обучение технике выполнения Акробатических упражнений. Развитие	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс		

		гибкость, челночный бег). Акробатика Кувырок назад в стойку «ноги врозь»(м), мост и поворот в упор на одном колене(д).		силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ; Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений.	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
21		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Длинный кувырок	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять Акробатические упражнения.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений.
22		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусьях.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений.
23		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Акробатические комбинации из разученных элементов	Комбинированный	Обучение технике выполнения упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ Научиться: технике выполнения упражнений на перекладине.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений.
24		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастического инвентаря(опорный прыжок). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений(опорный прыжок). Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений;	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений.
25		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Контроль	Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Контроль техники выполнения упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне. Выполнять упражнения на	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений.

					перекладине.	цели.	<p>умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной</p>
26		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Прыжок согнув ноги(м), прыжок боком с поворотом на 90 (д).Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	<p>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;</p> <p>Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений;</p>		
27		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств.	<p>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.</p>		
28		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Контроль	<p>Контроль выполнения челночного бега</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.</p>	<p>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.</p>		
29		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Прыжки на скакалке.	Комбинированный	<p>Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне.</p> <p>Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине.</p>	<p>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне. Выполнять упражнения на перекладине.</p>		
30		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Прыжок согнув ноги(м), прыжок боком с поворотом на 90 (д).Прыжки со скакалкой.	Контроль	Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Контроль выполнение прыжков со скакалкой.	<p>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;</p> <p>Выполнять Акробатические упражнения; лазать по канату.</p>		
31		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Опорный прыжок	Контроль	Контроль выполнения опорного прыжка	<p>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.</p>		

32		Метапредметный день					<p>задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p>
----	--	---------------------	--	--	--	--	--

III четверть

Лыжная подготовка 14ч.

33		ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Скользящий шаг	Вводный	Ознакомить учащихся с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники Поворотов на	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты в движении.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	<p>Познавательные: смысленное, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений</p>
----	--	---	---------	---	--	---	---

				месте.		величиной физических нагрузок.	связанных с выполнением упражнений.
34		Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Обучение технике попеременного двухшажного хода.	Научиться: технике попеременного двухшажного хода.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
35		Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Контроль техники Попеременного двухшажного хода.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
36		Повороты на месте и в движении	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте и в движении	Научиться: технике поворотов на месте и в движении	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
37		Техника конькового хода	Комбинированный	Совершенствование техники конькового хода	Научиться: технике конькового хода	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
38		Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Обучение технике спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке.	Научиться: технике спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке.		
39		Повороты на месте и в движении.	Контроль	Контроль техники поворотов на лыжах.	Уметь: выполнять повороты на месте, в движении.		
40		Торможение плугом и поворот	Комбинированный	Совершенствование техники торможения и поворота плугом	Уметь: выполнять Торможение и поворот плугом		
41		Бег по дистанции до 2 км.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.		
42		Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	Комбинированный	Совершенствование техники спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка».	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка».		
43		Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Контроль техники подъёма в гору. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка».		
44		Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.		
45		Спуски с горы.	Контроль	Контроль овладения техникой спуска с горы	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		
46		Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Контроль прохождения дистанции.	Уметь: передвигаться попеременным		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов

					двухшажным ходом.		спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
Спортивные игры Волейбол 10ч.							
47		ТБ на уроках по волейболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении.. Передача мяча над собой во встречных колоннах	Игровой	Ознакомить учащихся с правилами поведения, обращением с мячом, нахождением на спортивной площадке и техникой безопасности на уроках по волейболу.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,
48		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача мяча в парах через сетку.	Игровой	Совершенствование техники передачи мяча в парах через сетку	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи мяча в парах через сетку Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,
49		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Нижняя прямая подача	Игровой	Совершенствование техники нижней прямой подача	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять технику нижней прямой подача Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,
50		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Верхняя передача мяча	Игровой	Совершенствование техники верхней передачи мяча	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять верхнюю передачу мяча; Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,
51		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на	Игровой	Совершенствование техники приема подачи.	Уметь: самостоятельно	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,

		месте и в движении. Прием подачи.			выполнять комплекс ОРУ; выполнять прием подачи.	эмоционально- нравственной	рассудительность.
52		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Совершенствовать комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом.	Котроль	Контроль техники совершенствовать комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом.	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность,

							распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
IV четверть							
Спортивные игры Волейбол							
53		ТБ на уроках по волейболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Нижняя прямая подача	Игровой	Повторить технику безопасности. Совершенствование техники нижней прямой подачи	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять нижнюю прямую подачу	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
54		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра	Игровой		Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ		
55		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Отбивание мяча кулаком через сетку	Игровой	Совершенствование техники отбивания мяча кулаком через сетку	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять отбивание мяча кулаком через сетку		
56		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Совершенствовать комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом.	Контроль	Контроль техники совершенствовать комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом..	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

						<p>нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
Легкая атлетика 14ч.							

57		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого и высокого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил.к-в (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Повторение техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
58		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение
59		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.	Контроль	Контроль техники бега с ускорением 30 м.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег на короткие дистанции.		
60		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м.	Контроль	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль техники бега с ускорением 60 м.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с высокого старта.		
61		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с места и разбега.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с места и разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять прыжков в длину с разбега.		
62		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с места.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники прыжка в	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.		

				длину с места.		достижении поставленной цели.	специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические
63		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на выносливость.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
64		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с места. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.		
65		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		

							признаки в движениях и передвижениях человека.
66		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении	Контроль	Контроль техники челночного бега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять технику челночного бега.		
67		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине.	Комбинированный	Совершенствование техники подтягивание на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять подтягивание на перекладине.		
68		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине.	Контроль	Контроль техники подтягивание на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять подтягивание на перекладине.		
69		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег 1000м	Контроль	Контроль бега на длинные дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнить бег на длинные дистанции.		
70		Метапредметный день					

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
I четверть							
Легкая атлетика 10 ч.							
1		Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие выносливости.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых
2		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого и высокого старта. Метание мяча. Бег с ускорением 30 м.	Комбинированный	Совершенствование техники бега с низкого и высокогостарта. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого и высокогостарта; метать мяч на дальность.		
3		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		

		движении. Бег с высокого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки)			Бегать с высокого старта на короткие дистанции;	Развитие самостоятельности и	заданий и упражнений.
4		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с высокого старта. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки)	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с высокого старта на короткие дистанции;	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
5		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча на дальность.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.	Развитие этических чувств,	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
6		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости	Контроль	Контроль техники метания мяча. Развитие выносливости	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Метать мяч на дальность.	доброжелательности и эмоционально-	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять
7		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с места и разбега.	Комбинированный	Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с места и разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с места и разбега.	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам	хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
8		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с места.	Контроль	Совершенствование бега на короткие дистанции. Контроль техники прыжков в длину с места.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с места.	других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение
9		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на средние дистанции;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и	специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом

						<p>чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>
--	--	--	--	--	--	---	---

							Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
10		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег 1000м	Контроль	Совершенствование бега на длинные дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на длинные дистанции;		
Спортивные игры Баскетбол 6ч.							
11		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов	Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств,	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой
12		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.		
13		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций.	Контроль	Контроль техники броска мяча с различных дистанций	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с ближней дистанции. Знать правила игры.		

14		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках	Игровой	Совершенствование техники. Ведение мяча в разных стойках	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, . Ведение мяча в разных стойках	доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
15		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	Игровой	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов; выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

16		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении броски по кольцу со штрафной линии.	Контроль	Контроль техники броска по кольцу со штрафной линии.	броски по кольцу со штрафной линии.		
II четверть							
Гимнастика с элементами акробатики 16ч.							
17		ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств. Выполнить: Упражнения на гибкость.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гибкость.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
18		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Кувырок вперед и назад (перекаты)	Комбинированный	Обучение технике лазания по канату. Обучение технике Кувырка вперед и назад.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике лазания по канату; технике упражнений на брусьях параллельных.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Осмысление правил
19		Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Акробатика Кувырок назад в стойку «ноги врозь»(м), мост и поворот в упор на одном колене(д).	Комбинированный	Обучение технике выполнения Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений.	эмоционально- доброжелательности и	Осмысление правил

20		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Кувырок вперед и назад (перекаты)	Контроль	Контроль техники кувырков вперед и назад	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять кувырок вперед и назад	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений.
21		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Длинный кувырок	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять Акробатические упражнения.		
22		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусках. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусках.		
23		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Лазанье по канату. Комплекс акробатических упражнений	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Выполнение комплекса акробатических упражнений	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне; лазать по канату.	Формирование и проявление положительных качеств	
24		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.Прыжок согнув ноги(м), прыжок боком с поворотом на 90 (д). Упражнения на перекладине.	Контроль	Совершенствование техники выполнения Контроль выполнения акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений; выполнять упражнения на перекладине.	личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в

25		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.	достижении поставленной цели.	соответствии с поставленной целью.
26		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Контроль	Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Контроль техники выполнения упражнений на перекладине. Выполнение прыжков на скакалке.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне. Выполнять упражнения на перекладине.		Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха
27		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Прыжок согнув ноги(м), прыжок боком с поворотом на 90 (д). Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений;		учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях
28		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.		неуспеха. Формирование умения
29		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Прыжки со скакалкой.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне. Выполнять упражнения на скакалке.		планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной
30		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Прыжок согнув ноги(м), прыжок боком с поворотом на 90 (д). Прыжки со скакалкой.	Контроль	Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Контроль выполнение прыжков со скакалкой.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения; лазать по		задачей и условиями ее

					канату.		реализации; определять наиболее
31		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Опорный прыжок	Контроль	Контроль выполнения опорного прыжка	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.		эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно- следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
32		Мегапредметный день					
III четверть							
Лыжная подготовка 14ч.							
33		ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении.	Вводный	Ознакомить учащихся с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники Поворотов на месте.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты в движении.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Познавательные: смысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.

						нагрузок.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
34		Скользкий шаг	Комбинированный	Обучение технике скользкого шага	Научиться: технике скользкого шага	Развитие	
35		Попеременный 2-х шажный ход.	Комбинированный	Обучение технике попеременного двухшажного хода.	Научиться: технике попеременного двухшажного хода.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
36		Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Контроль техники Попеременного двухшажного хода.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.		Упражнений.
37		Повороты на месте и в движении	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте и в движении	Научиться: технике поворотов на месте и в движении	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
38		Техника конькового хода. Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники конькового ходаОбучение технике спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке.	Научиться: технике конькового хода. Научиться: технике спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке.		Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
39		Повороты на месте и в движении.	Контроль	Контроль техники поворотов на лыжах.	Уметь: выполнять повороты на месте, в движении.		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
40		Торможение и поворот плугом	Комбинированный	Совершенствование техники торможения и поворота плугом	Уметь: выполнять Торможение и поворот плугом	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
41		Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка».	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка».	Формирование и проявление положительных качеств личности,	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
42		Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Контроль техники подъёма в гору. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка».	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
43		Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.		
44		Спуски с горы.	Контроль	Контроль овладения техникой спуска с горы	Уметь: выполнятьспуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		
45		Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Контроль прохождения дистанции.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной

							деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
46		Совершенствование лыжных ходов	Комбинированный	Совершенствование техники лыжных ходов			
Спортивные игры Волейбол 10ч.							
47		ТБ на уроках по волейболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении..	Игровой	Ознакомить учащихся с правилами поведения, обращением с мячом, нахождением на спортивной площадке и техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование перемещений.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
48		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Игровой	Совершенствование техники передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу мяча над собой во встречных колоннах Знать: правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
49		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача мяча в парах через сетку.	Игровой	Совершенствование техники передачи мяча в парах через сетку	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи мяча в парах через сетку Знать: правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,
50		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Нижняя прямая подача	Игровой	Совершенствование техники нижней прямой подача	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять технику нижней прямой подача Знать: правила игры.		
51		Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	Уметь:		

		Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Верхняя передача мяча		техники верхней передачи мяча	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять верхнюю передачу мяча; Знать правила игры.	эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность,
52		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Прием подачи.	Игровой	Совершенствование техники приема подачи.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прием подачи.		

							распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
IV четверть							
Спортивные игры Волейбол							
53		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Игровой	Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
54		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Совершенствовать игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2),(3:3)	Игровой		Знать правила игры		
55		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Отбивание мяча кулаком через сетку	Игровой	Совершенствование техники отбивания мяча кулаком через сетку	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять отбивание мяча кулаком через сетку		
56		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Совершенствовать комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом.	Контроль	Контроль техники совершенствовать комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом..	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом.		

						<p>нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
Легкая атлетика 14ч.							

57		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого и высокого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил.к-в (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Повторение техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
58		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.	Контроль	Контроль техники бега с ускорением 30 м.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег на короткие дистанции.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
59		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять метание мяча на дальность.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
60		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м.	Контроль	Контроль техники бега с ускорением 60 м.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег на короткие дистанции.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
61		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие сил.к-в (подтягивание). Метание мяча.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
62		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	Контроль	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Контроль техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять метание мяча на дальность;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение

63		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с места и разбега.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с места и разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять прыжков в длину с разбега.	других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
64		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с места. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
65		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Челночный бег 4*10	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения челночного бега 4*10	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять челночный бег 4*10		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
66		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Челночный бег 4*10	Контроль	Контроль выполнения челночного бега 4*10	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять челночный бег 4*10		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
67		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег 1000м	Контроль	Контроль бега на длинные дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнить бег на длинные дистанции.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические

							признаки в движениях и передвижениях человека.
68		Метапредметный день					

Приложение № 5

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
I четверть							
Легкая атлетика 10 часов							
1		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта. Развитие силовых качеств.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного
2		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 30м с ускорением Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники бега с низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции		
3		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки,	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого		

		многоскоки).			старта на короткие дистанции	<p>Развитие</p> <p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей,</p>	<p>взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать,</p>
4		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции		
5		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Метание мяча.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие выносливости. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции. метать мяч на дальность		
6		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Контроль	Контроль техники метания мяча. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.		
7		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с места и разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с места и разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с места и разбега.		
8		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении Прыжки в длину с места.	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с места	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ. Выполнять прыжки в длину с места.		
9		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции		
10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Бег 2000.	Контроль	Контроль бега на длинную дистанцию.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции		

						ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
Спортивные игры Баскетбол 6ч.							
11		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения,	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок,	Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных

		остановка, повороты. Учебная игра.		поворотов.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее
12		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов		
13		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.		
14		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Перехват мяча.	Игровой	Совершенствование техники перехвата мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять перехват мяча.		
15		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Комбинация из ранее освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Контроль	Контроль техники Комбинация из ранее освоенных элементов	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять комбинация из ранее освоенных элементов		
16		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. способом. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Знать правила игры.		

							выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
II четверть							
Гимнастика с элементами акробатики 16ч.							
17		ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организуемых упражнений.
18		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Кувырок вперед и назад. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
19		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Кувырок вперед и назад.	Контроль	Контроль техники кувырка вперед и назад.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять.кувырок вперед и назад.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать)
20		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Обучение технике лазания по канату без помощи ног. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ Научиться: технике лазания по канату без помощи ног.	Формирование	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать)
21		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. (Кувырок назад в стойку «ноги врозь»(м), мост и поворот в упор на одном колене(д).) ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	Формирование	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать)
22		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.(Длинный кувырок) ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	Формирование	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать)

23		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика (Акробатические комбинации из ранее изученных элементов). Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Крнтроль	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Контроль техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног. Выполнять Акробатические упражнения;	эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и	гимнастических упражнений, комбинаций. Коммуникативные:
24		Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Упражнения со скакалками.	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Совершенствование техники Упражнения со скакалками.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений со скакалками.	проявление положительных качеств личности,	Формирование способов позитивного
25		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	взаимодействия со сверстниками в парах и
26		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Упражнения на перекладине.	Крнтроль	Контроль техники выполнения упражнения на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног.	достижении поставленной цели.	группах при разучивании Акробатических упражнений.
27		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. (Прыжок согнув ноги(м), прыжок боком с поворотом на 90 (д). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
28		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Челночный бег.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнения на разновысоких брусьях. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Упражнения на разновысоких брусьях.		Регулятивные:
29		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Прыжки со скакалкой.	Контроль	Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине Контроль выполнения прыжков со скакалкой.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине.		Формирование умения выполнять задание в
30		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без	Комбинированный	Обучение технике лазания по канату без помощи ног.	Уметь: самостоятельно		

		помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		Развитие скоростно-силовых качеств.	выполнять комплекс ОРУ Научиться: технике лазания по канату без помощи ног.		соответствии с поставленной целью.
31		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.(Прыжок согнув ноги(м), прыжок боком с поворотом на 90 (д). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		Способы организации рабочего места.
32		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Опорный прыжок.	Контроль	Контроль выполнения опорного прыжка.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнений на брусьях. Выполнить опорный прыжок.		Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и

							<p>условиями ее реализации;</p> <p>определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p>
III четверть							
Лыжная подготовка 14 ч.							
33		ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажныйход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Вводный	<p>Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке.</p> <p>Обучение технике попеременного четырёхшажного хода.</p> <p>Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход</p>	<p>Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке.</p> <p>Научиться: технике попеременного четырёхшажного хода;</p> <p>Технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за</p>	<p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со</p>
34		Скользкий шаг	Комбинированный	Совершенствование техники скользящего шага	Уметь: выполнять скользящий шаг		
35		Спуски с горы Бег по дистанции до 2 км (д), до 3 км (м).	Комбинированный	Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		
36		Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	<p>Совершенствование техники поворотов.</p> <p>Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход</p>	<p>Уметь: выполнять повороты в движении, на месте;</p> <p>Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный</p>		

					одношажный ход.	свои поступки на основе	сверстниками в парах и группах при разучивании
37		Торможение и поворот плугом.	Комбинированный	Совершенствование техники торможения и поворота плугом.	Уметь: Выполнять торможение и поворот плугом.	представлений о	Упражнений.
38		Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 2 км (д), до 3 км (м).	Контроль	Контроль техники перехода с попеременного хода на одновременный одношажный ход.	Уметь: Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный	нравственных норм.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
39		Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м)	Комбинированный	Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
40		Коньковый ход.	Комбинированный	Совершенствование техники конькового хода.	Уметь: передвигаться коньковым ходом.	нравственной	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
41		Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники подъема в гору способом «полуёлочка».	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять подъем в гору «полуёлочкой».	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
42		Подъем в гору. Бег по дистанции до 2 км(д),до 3 км(м)	Контроль	Контроль техники подъема в гору способом «лесенка».	Уметь: Выполнять подъем в гору «лесенкой»;	других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами
43		Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники подъема в гору способом «лесенка». Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Уметь: Выполнять подъем в гору «лесенкой»; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	урока, владение специальной терминологией.
44		Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
45		Совершенствование лыжных ходов	Комбинированный	Совершенствование техники лыжных ходов		трудолюбия и упорства в	Умение характеризовать, выполнять задание в
46		Подъем в гору. Спуски с горы.	Контроль	Контроль техники подъема в гору способом «полуёлочка». Контроль техники спусков с горы.	Уметь: Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; выполнять спуски с		

					горы - в высокой, средней и низкой стойке;	достижении поставленной цели.	соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
Спортивные игры Волейбол 10ч.							
47		ТБ на уроках по волейболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении.. Учебная игра.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по волейболу.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
48		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Нижняя прямая подача.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники.нижней прямой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять нижнюю прямую		

				подачи.	подачу.	нагрузок.	
49		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Прием подачи.	Игровой	Совершенствование техники приема подачи.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прием подачи.	Развитие	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
50		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Верхняя подача мяча.	Игровой	Совершенствование техники верхней подачи мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять верхнюю подачу мяча. Знать правила игры.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
51		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Игровой	Совершенствование техники передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; передачу мяча над собой во встречных колоннах. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
52		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом.	Контроль	Контроль техники комбинации из освоенных элементов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
						Формирование и	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную

						<p>проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические</p>
--	--	--	--	--	--	---	---

							признаки в движениях и передвижениях человека.
IV четверть							
Спортивные игры Волейбол							
53		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Верхняя передача в парах через сетку.	Игровой	Совершенствование техники. верхней передачи в парах через сетку.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; верхнюю передачу в парах через сетку. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств,	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную</p>
54		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Совершенствовать игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2), (3:3).	Игровой	Совершенствование игровых заданий.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
55		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Игровой	Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Знать правила игры.	Формирование	
56		Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники комбинации	Уметь:		

		Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом.		и из освоенных элементов	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом.	эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
Легкая атлетика 10ч.							
57		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 30 м.	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники
58		Строевые упражнения.	Контроль	Контроль бега на короткие	Уметь:		

		Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 30 м. Развитие силовых качеств.		дистанции. Развитие силовых качеств.	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого	величиной физических нагрузок.	выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
59		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжок в высоту с 7-9 шагов	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в высоту с 7-9 шагов	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ. выполнять прыжок в высоту с 7-9 шагов	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
60		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
61		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Челночный бег 4*9	Комбинированный	Совершенствование техники челночного бега 4*9	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять челночный бег 4*9	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
62		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие вынослив-ти.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
63		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	Контроль	Контроль техники метания мяча	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
64		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с места.	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Совершенствование техники прыжков с места.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнить прыжок с места.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и
65		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с места. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с места.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с места.		

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
Москва «Просвещение» 2011.

Учебники:

1. Виленский М.Я. Физкультура: 5 -7 кл. – М.: Просвещение, 2013

2. Лях, В. И. Физкультура: 8 -9 кл. – М.: Просвещение, 2012

