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

Приложение к АОПООО

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета «Физическая культура»

Уровень образования:	Основное общее образование
Стандарт:	ΦΓΟС
Уровень изучения предмета:	Базовый
Нормативный срок изучения	5 лет

--

предмета:

Класс: 5–9 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 классов разработана в соответствии: с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012); учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012); с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2011).

Рабочая программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся средней школы по физической культуре, на основе выше перечисленных программ, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ (нарушение психического развития), находящихся на надомном обучении.

Программа определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся, которые определены стандартом.

Программа по физической культуре для базового уровня представляет собой целостный документ, включающий четыре раздела: пояснительную записку, учебно- тематический план, основное содержание с примерным распределением учебных часов по основным разделам курса, требования к уровню подготовки обучающихся с системой контрольно-измерительных материалов.

Особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ

В школе обучаются дети с ОВЗ, испытывающие затруднения в социализации и усвоении образовательных программ на общих основаниях. Такие учащиеся имеют рекомендации от врача о необходимости надомного обучения. Для таких детей характерны нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, ослабленное физическое развитие, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции, повышенная подражательность и отвлекаемость внимания.

Эффективное овладение двигательными навыками на уроках физической культуры возможно лишь при умелой организации учебных форм сотрудничества детей и учета особенностей проведения урока через создание на уроке ситуации успеха для детей с ОВЗ. Учебно-воспитательный процесс предполагает создание ученику ситуации успеха на уроке. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха.

Деятельность, приносящая успех, является основным фактором личностного роста, потому что успех ребенка — это единственный источник внутренних сил и энергии.

Цели и задачи обучения

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве

общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, так же ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательной деятельности;

развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Учебная программа по физической культуре для детей с ОВЗ предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.

Оздоровительная задача — это профилактика заболеваний сердечно-со- судистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально- волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Место предмета в базисном учебном плане

Программа рассчитана в 5 - 7 классах 70ч., в 8 классах 68ч., в 9 классах 66ч. из расчета 2 часа в неделю.

Общая характеристика учебного предмета

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

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта.

Обучение разделам программы начинается с теории, используется учебник, видеоматериал и другие методические пособия, используется имитация. Большое внимание уделяется комплексам общеразвивающих упражнений с предметами и без, упражнений на координацию, в равновесии.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных функции и развития

еще не сформировавшихся двигательных умений и навыков предполагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения, воспитания и развития. Для этого широко используется различные средства физической культуры.

Уровень изучения учебного материала базисный. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей учащихся с OB3.

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

Результаты изучения предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели:

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий,

анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно- половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания

доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. В области эстетической культуры:

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.); владение умением находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и

регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;

понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

В области трудовой культуры:

В области коммуникативной культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий; приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. В области эстетической культуры:

знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно- оздоровительной и физкультурно- оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной; приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

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

В области познавательной культуры:

знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических

упражнений по формированию телосложения и правильной осанки; умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности. В области коммуникативной культуры:

способность доступно излагать знания о физической культуре, применяя соответствующие понятия и термины; проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды. В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план 5-9 классов

Разделы программы	5	6	7	8	9
	класс	класс	класс	класс	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	Кол-во		1	2	3		4	
материала	часов	четн	верть	четверть	четверть		четверть	
Знания о физической				В процес	cce ypo	ока		
культуре								
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		1	18

8 классы

Вид программного	Кол-во		1	2	3	3		4
материала	часов	четн	верть	четверть	четв	ерть	четі	верть
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	Кол-во		1	2	3	3	4	
материала	часов	четь	верть	четверть	четв	ерть	четверть	
Знания о физической				В процес	cce ypo	жа		
культуре			•	T	•		ı	
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	

Формы организации образовательного процесса

Основная форма организации учебного процесса – урок. Урок физической культуры для учащихся с OB3 – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Профилактические и коррекционные упражнения — обязательный компонент каждого урока физической культуры. В программу включены упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движений, на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эти упражнения позволяют решать следующие задачи: профилактика заболеваний дыхательных путей, формирование навыков рационального дыхания; формирование тонких движений пальцев рук; развитие умения согласовывать движения различных частей тела; профилактика нарушений осанки и плоскостопия. От принципов построения коррекционно-воспитательного процесса зависит эффективность коррекция и компенсации аномальных состояний и детей, их социальная и трудовая адаптация, что составляет главную задачу специального обучения и воспитания.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Виды и формы контроля

Одно из требований принципа систематичности и последовательности предполагает необходимость осуществления контроля на всех этапах образовательного процесса по русскому языку. Этому способствует применение следующих видов контроля:

Предварительный – диагностика начального уровня знаний обучающихся с целью выявления ими важнейших элементов учебного содержания, полученных при изучении предшествующих разделов, необходимых для успешного усвоения нового материала (беседа; тестирование; зрительный, выборочный, комментированный).

Текущий (поурочный) – систематическая диагностика усвоения основных элементов содержания каждого урока по ходу изучения раздела (беседа; индивидуальный опрос, подготовка сообщений, докладов, проектов, работа по карточкам, составление схем, таблиц, рисунков).

Промежуточный — по ходу изучения раздела, но по истечении нескольких уроков (если тема достаточно велика и в ней выделяют несколько логических фрагментов; тестирование).

Тематический – по окончании изучения темы (тестирование; оформление презентаций).

Итоговый — проводится по итогам изучения раздела курса с целью диагностирования усвоения обучающимися основных понятий раздела и понимания их взаимосвязи (контрольное тестирование).

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено.

Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости учащихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения ЛФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности.

Содержание программного материала 5-9 классы

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу можно осваивать в течение уроков, в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств, а также в самостоятельной работе.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Способы самоконтроля.

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Программный материал по спортивным играм

Баскетбол.

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Технические приемы.

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

7 класс.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

8-9 класс. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» (8кл), взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка – 9кл).

Футбол.

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.

Волейбол

Теоретические сведения. История волейбола. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Технические приемы.

- 5-7 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
- 6—7 классы. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.
- 8—9 классы. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Организаторские умения. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры волейбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол, волейбол. Правила самоконтроля

Гимнастика

Программный материал по гимнастике

Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнения.

Строевые упражнения.

5 класс – перестроение из колонны по одному в колонну по четыре

6 класс – размыкание и смыкание на месте, строевой шаг

7 класс – выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»

8 класс – команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

9 класс – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два в движении.

Общеразвивающие упражнения.

5-7 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-1,5кг).

Девочки: с обручами, большим мячом, палками, скакалками.

8-9 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг), эспандерами. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Висы и упоры.

5-9 класс – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

Акробатические упражнения.

5 класс. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

6 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

7 класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

9 класс. Мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне; на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Эстафеты и игры.

Развитие силовой выносливости.

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Организаторские умения. Помощь и страховка. Демонстрация упражнения. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия. Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Легкая атлетика

Программный материал по легкой атлетике

Теоретические сведения. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Спринтерский бег.

5 класс. Высокий старт

6 класс. Высокий старт

7 класс. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м.

Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

8-9 класс. Низкий старт до 30м. Бег с ускорение от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.

Прыжок в длину.

5-6 класс. Прыжки в длину с места.

7 класс. Прыжки в длину с места..

8-9 класс. Прыжки в длину с места.

Прыжок в высоту.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

5-6 класс. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (примерно 1 на 1м) с расстояния 6-8м.

Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

7 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы сидя.

8 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния девушки 12-14м, юноши до 16м. Метание мяча весом 150г на дальность и с4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

9 класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния юноши до 18м, девушки 12-14м. Бросок набивного мяча (девушки - 2кг, юноши – 3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки на скакалке, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

Старты из различных исходных положений. Прыжки на скакалке.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками).

Организаторские умения. Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении

соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Лыжная подготовка.

Программный материал по лыжной подготовке

Теоретические сведения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Техника лыжных ходов.

5 класс. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1км.

6 класс. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Подъем

«елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 1км. Игры:

«Остановка рывком», «С горки на горку».

7 класс. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте. Прохождение дистанции 1км.

8 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км.

9 класс. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2 км.

Организаторские умения. Подсчет результатов. Подача команд. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке инвентаря и места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения на развитие скоростно- силовых способностей, выносливости на основе освоенных элементов лыжной подготовки. Игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов (спуски, подъемы, повороты, торможения). Правила самоконтроля и гигиены. Требования к уровню подготовки обучающихся

Планируемые результаты изучения предмета

«физическая культура» в основной школе

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;

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.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

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

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

, • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приёмы игры волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Критерии оценки уровня физической подготовленности учащихся

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе являетсяигровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Основное оценивание труда учащихся с OB3 основывается не на количественных (тестовые результаты в различных видах программы), а на качественных показателях техники и способов выполнения изучаемых приемов, элементов и упражнений, а также на анализе развития каждого учащегося (мониторинг).

Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Необходимо устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№	Дата,	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты

ПП	кол-во				Предметные	Личностные	Метапредметные
	часов				-		^
				I четве			
				Легкая атлет			
1	1ч.	Техника безопасности	Вводный	Ознакомить с техникой	Знать:	*	П
		на уроках л/атлетики.		безопасности на уроках по	Правила поведения на	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление,
		Строевые упражнения.		лёгкой атлетике.	уроке по легкой		объяснение своего двигательного
		Медленный бег. Общеразвивающие		Обучение технике бега свысокогои низкого	атлетике. Уметь: выполнять	систематического	оовяснение своего двигательного
		упражнения. Спец.		старта.	комплекс ОРУ;	CHCTCMath-teckoro	опыта.
		Беговые и прыжковые		Старта.	Научиться: технике бега		Ondriu.
		упражнения.			с высокого и низкого	наблюдения за своим	
		Высокий и низкий старт			старта.		Осознание важности освоения
		и старт разг. Бег(30м) с			•		
		высокого старта				физическим состоянием,	универсальных умений
2	1ч.	Повторение строевых	Комбинированный	Бег на короткие	Уметь: выполнять		
		упражнений		дистанции.	комплекс ОРУ; Бегать	× 1	связанных с выполнением
		.Медленный бег.			на короткие дистанции.	величиной физических	упражнений.
		Общеразвивающие					упражнении.
		упражнения Бег (60 м) с высокого				нагрузок.	
		старта				iiii pysoiii	Осмысление техники
3.	1ч.	Повторение строевых	Контроль	Учёт техники бега с	Уметь: выполнять		
		упражнений.		высокого старта.	комплекс ОРУ; бегать с		выполнения разучиваемых
		Медленный бег.			высокого старта.		
		Общеразвивающие			_		заданий и упражнений.
		упражнениям					
		Спец. беговые и				Развитие	Коммуникативные:
		прыжковые упражнения				- 30233330	, and the second
		Бег(30м) с высокого					Формирование способов
4	1ч.	старта Повторение строевых	Контроль	Учёт техники бега с	Уметь: выполнять	самостоятельности и	
-	17.	упражнений.	Konipons	высокого старта.	комплекс ОРУ; Бегать		позитивного взаимодействия со
		Медленный бег.		Bisokoro erapra.	на короткие дистанции.		ananamuu n manau u m
		Общеразвивающие			> fr	личной ответственности за	сверстниками в парах и группах
		упражнения. Бег (60 м) с					при разучивании
		высокого старта				свои поступки на основе	при разу инвании
5		Повторение строевых	Комбинированный	Обучение технике	Уметь: выполнять	Com nociyikii na ochobe	
		упражнений.		метания мяча	комплекс ОРУ;		Упражнений.
		Медленный бег.			Научиться: технике	представлений о	
		Общеразвивающие			метания мяча	_	Vyrayyra 257 gayra
		упражнения Спец. Беговые и прыжковые					Умение объяснять ошибки при
		упражнения					
		упражнения					

		Метание мяча 150 гр с				нравственных нормах.	выполнении упражнений.
6	1ч.	места и разбега. 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,
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	рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение
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.	сопереживания чувствам других людей.	специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную
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		деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и
10	1પ.	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.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и	оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в

			чувств.	соответствии с целью и
			, and the second	
				анализировать технику
				выполнения упражнений, давать
				объективную оценку технике
			Формирование и	выполнения упражнений на
			проявление	основе освоенных знаний и
			•	имеющегося опыта.
			положительных качеств	Умение технически правильно
			личности,	выполнять двигательные
			дисциплинированности,	действия из базовых видов
				спорта, использовать их в
			трудолюбия и упорства в	игровой и соревновательной
			достижении поставленной	деятельности.
			достижении поставленнои	
			цели.	Умение планировать
			цели.	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	1ч.	Т.Б. на уроках по	Вводный	Ознакомить с техникой	Знать:		Познавательные: Осмысление,					
		спортивным играм.	-71	безопасности на уроках по	Правила поведения на	Формирование навыка	объяснение своего двигательного					
		Перестроение из		баскетболу.	уроке по подвижным	систематического	опыта.					
		колонны по 1-му в		Совершенствование	играм. Уметь:	Систематического	Осознание важности освоения					
		колонну по 4.		техники перемещений,	выполнять комплекс	наблюдения за своим	универсальных умений					
		Медленный бег.		остановок, поворотов.	ОРУ; выполнять	физическим состоянием,	связанных с выполнением					
		Общеразвивающие		Баскетбольные эстафеты.	техники перемещений,	*	упражнений.					
		упражнения. Стойка			остановок, поворотов.	величиной физических	Осмысление техники					
		игрока, перемещения.			Знать правила игры.	нагрузок.	выполнения разучиваемых заданий и упражнений.					
		Подвижные игры.					задании и упражнении. Коммуникативные:					
1.0	4	Эстафеты	TT V			Развитие	Формирование способов					
12	1ч.	Перестроение из	Игровой	Совершенствование	Уметь: выполнять		позитивного взаимодействия со					
		колонны по 1-му в колонну по 4.		техники ведения мяча	комплекс ОРУ;	самостоятельности и	сверстниками в парах и группах					
		колонну по 4. Медленный бег.			выполнять техники ведения мяча.	личной ответственности за	при разучивании					
		Общеразвивающие			ведения мяча.		Упражнений.					
		упражнения.Ведение				свои поступки на основе	Умение объяснять ошибки при					
		мяча				представлений о	выполнении упражнений.					
13	1ч.	Перестроение из	Игровой	Совершенствование	Уметь: выполнять	нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и					
		колонны по 1-му	F	техники перемещений,	комплекс ОРУ;	приветвенных пормах.	взрослыми, сохранять					
		в колонну по 4.		остановок, поворотов.	выполнять техники	D	хладнокровие, сдержанность,					
		Медленный бег.			перемещений,	Развитие этических чувств,	рассудительность.					
		Общеразвивающие			остановок, поворотов.	доброжелательности и	Умение с достаточной полнотой					
		упражнения Стойка			Знать правила игры.	эмоционально-	и точностью выражать свои					
		игрока, перемещения.					мысли в соответствии с					
		Подвижные игры,				нравственной	задачами урока, владение					
1.4		эстафеты	77 V		***	отзывчивости, понимания и	специальной терминологией.					
14	1ч.	Перестроение из	Игровой	Совершенствование	Уметь: выполнять		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную					
		колонны по 1-му в колонну по 4.		техники передачи и ловли	комплекс ОРУ;	сопереживания чувствам	деятельность с учетом					
		в колонну по 4. Медленный бег.		мяча.	выполнять передачи и ловли мяча.	других людей.	требований ее безопасности,					
		Общеразвивающие			ловли мяча. Знать правила игры.		сохранности инвентаря и					
		упражнения. Баскетбол.			энить привили игры.	Формирование	оборудования, организации мест					
		Ловля и передача мяча.					занятий.					
		Игра по упрощенным				эстетических	Умение характеризовать,					
		правилам.				потребностей, ценностей и	выполнять задание в					
15	1ч.	Перестроение из	Контроль	Контроль техники ведения	Уметь: выполнять	чувств.	соответствии с целью и					
		колонны по 1-му	_	мяча. Совершенствование	комплекс ОРУ;	1,5015.	анализировать технику выполнения упражнений, давать					
		в колонну по 4.		техники бросков мяча с	выполнять ведение		выполнения упражнении, давать					

16		Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски в кольцо Подвижные игры, эстафеты. Метапредметный день		различной дистанции. II четве		Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	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.
				Гимнастика с элемента			
17	1ч.	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. 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	Познавательные: Осознание важности освоения
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.	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	универсальных умений связанных с выполнением организующих 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;	нагрузок.	Осмысление техники
20	1ч.	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.Стойка на	Комбинированный	Совершенствование техники стойки на лопатках	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить стойку на лопатках.		выполнения разучиваемых

		лопатках				Развитие этических чувств,	акробатических комбинаций и
21	1ч.	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Упражнения в	Комбинированный	Совершенствование техники упражнений в равновесии	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнение в равновесии.	доброжелательности и	упражнений.
		равновесии			1	эмоционально-	Осмысление правил
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	нравственной отзывчивости, понимания и	безопасности (что можно делать и что опасно делать) при
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: техники выполнения опорного прыжка.	сопереживания чувствам других людей.	выполнении акробатических,
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		комбинаций.
					скакалкой		Коммуникативные:
25	1ч.	Прыжки со скакалкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор	Комбинированный	Выполнение техники опорного прыжка.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.	Формирование	Формирование способов
26	1	силовых качеств.	10	D. W.	37	эстетических	позитивного взаимодействия со
26	1ч.	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	Контроль	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростносиловых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения	потребностей, ценностей и чувств.	сверстниками в парах и группах при разучивании
		Развитие скорсиловых качеств.			ynpuknennn		Акробатических упражнений.
27	1ч.	О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения		Умение объяснять ошибки при
		равновесии.		Техника прыжков ноги врозь.	в равновесии; выполнять упражнения на гибкость.	Формирование и	выполнении упражнений.
28	1ч.	Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Прыжки со	Контроль	Контроль прыжков на скакалке.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии;	проявление	Регулятивные: Формирование

		скакалкой.			выполнять упражнения на гибкость. Прыжки со	положительных качеств	умения выполнять задание в
29	1ч.	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки.	Комбинированный	Выполнение техники упражнения на	скакалкой Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	личности,	соответствии с поставленной
		Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине		перекладине	выполнить упражнения на перекладине	дисциплинированности,	целью.
30	1ч.	Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой.	Контроль	Выполнить: Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	трудолюбия и упорства в	Способы организации рабочего
		Упражнения в равновесии. Развитие		Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-	выполнить упражнения в равновесии;	достижении поставленной	места.
		силовых качеств. Развитие скорсиловых качеств(челночный бег).		силовых качеств. Контроль челночного бега.	выполнять упражнения на развитие физических качеств.	цели.	Формирование умения понимать
31	1ч.	О.Р.У. с гимнастической	Комбинированный	Выполнение упражнений	Уметь: выполнять		причины успеха /неуспеха
		палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и	•	в висах и упорах. Обучение технике	комплекс ОРУ; выполнять упражнения		учебной деятельности и
		упорах. Развитие силовых качеств. Упражнения на		упражнения на перекладине	в висах и упорах. Выполнение упражнения на		способности конструктивно
		перекладине			перекладине		действовать даже в ситуациях
32		Метапредметный день					неуспеха.
							Формирование умения
							планировать, контролировать и
							оценивать учебные действия в
							соответствии с поставленной
							задачей и условиями ее
							реализации; определять наиболее
							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.
				III четве	рть		
	_			Лыжная подго	товка 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 шажный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода	Подготовке: Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением
35	1ч. 1ч.	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 1 км. Попеременно 2-х	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять	величиной физических	упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых
30	14.	110переменно 2-х	Контроль	Контроль техники	Уметь: передвигаться	1	1

		шажный ход.		попеременно 2-х шажного	попеременным	нагрузок.	заданий и упражнений.
		Одновременно 2-х шажный ход.		хода. Одновременно 2-х шажного хода.	двушажным ходом; Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;	Развитие самостоятельности и	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
37	1ч.	Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2	Комбинированный	Обучение технике подъёма в гору способом	Научиться: технике подъёма в гору	личной ответственности за	при разучивании Упражнений.
38	1ч.	км. Одновременно 2-х шажный ход. Повороты	Комбинированный	«полуёлочка». Совершенствование техники одновременного	способом «полуёлочка». Уметь: передвигаться одновременным	свои поступки на основе	Умение объяснять ошибки при
		переступанием.		двухшажного хода. Обучение Торможения	двушажным ходом; Научиться: технике	представлений о	выполнении упражнений.
39	1ч.	Подъем полуелочкой.	Контроль	«плугом». Контроль техникиподъёма	торможения «плугом». Уметь: передвигаться	нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять
			Î	в гору способом «полуёлочка».	одновременным двушажным ходом;	Развитие этических чувств,	хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
40	1ч.	Попеременно 2-х шажный ход. Развитие	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного	Уметь: передвигаться одновременным	доброжелательности и	Умение с достаточной полнотой
		выносливости на дистанции до 2,5 км.		двухшажного хода. Развитие выносливости.	двушажным ходом;	эмоционально-	и точностью выражать свои мысли в соответствии с
41	1ч.	Повороты переступанием.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов	Уметь: выполнять повороты	нравственной	задачами урока, владение специальной терминологией.
				переступанием	переступанием	отзывчивости, понимания и	Регулятивные: Умение
42	1ч.	Повороты переступанием на месте	Контроль	Контроль техники поворотов на месте, в	Уметь: выполнять повороты на месте, в	сопереживания чувствам	организовать самостоятельную деятельность с учетом
		и в движении Свободное катание до 2 км.		движении.	движении.	других людей.	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест
43	1ч.	Повороты на месте и в движении Свободное	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на	Уметь: выполнять повороты на месте, в	Формирование	занятий.
4.4		катание до 2 км.	TC	месте, в движении.	движении.	эстетических	Умение характеризовать, выполнять задание в
44	1ч.	Техника пройденных лыжных ходов	Контроль	Контроль техникипройденных лыжных ходов	Уметь: выполнять лыжные ходы	потребностей, ценностей и	соответствии с целью и анализировать технику
45	1ч.	Свободное катание до 2 км. Развитие	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться одновременным	чувств.	выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на
16	1	выносливости на дистанции до 2,5 км.	V	V.	двушажным ходом;	Формирование и	выполнения упражнении на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
46	1ч.	Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км).	Контроль	Контроль прохождения дистанции.	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;	проявление	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов

						положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	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	1ч.	ТБ на уроках по волейболу. Верхняя передача мяча на месте. Учебная игра.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
				верхней передачи мяча на месте.	выполнять техникуверхней передачи мяча на месте. Знать правила игры.	наблюдения за своим	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
48	1ч.	Нижняя прямая	Игровой	Совершенствование	Уметь:	физическим состоянием,	
-		передача с расстояния 3- 6 м. Учебная игра.		техники нижней прямой передачи с расстояния 3-6 м.	выполнятьнижнюю прямую передачу. Знать правила игры.	величиной физических	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
49	1ч.	Комбинации из основных элементов	Контроль	Контроль выполнениякомбинаций из основных элементов.	Уметь: выполнять комбинации из основных	нагрузок.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со
5 0	1	D			элементовЗнать правила игры.	Развитие	сверстниками в парах и группах при разучивании
50	1ч.	Верхняя передача мяча после перемещения вперед.	Игровой	Совершенствование выполненияверхней передачи мяча после	Уметь: выполнять верхнюю передачу мяча после перемещения	самостоятельности и	Упражнений.
				перемещения вперед.	впередЗнать правила игры.	личной ответственности за	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
51	1ч.	Нижняя прямая подача	Игровой	Совершенствование техники нижней прямой подачи	Уметь: выполнятьнижнюю прямую подачу	свои поступки на основе	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и
52	1ч.	Передача мяча в парах через сетку	Игровой	Совершенствование техники передачи мяча в парах через сетку	Уметь: выполнять передачу мяча в парах через сеткуЗнать	представлений о	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

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

53	14. 14.	ТБ на уроках по волейболу. Уч. Игра. Строевые упражнения.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; 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.
	11.	Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча в низ.ивыс. стойке. Уч. Игра.	Провол	техники ведения мяча.	комплекс ОРУ; Знать правила игры.	величиной физических нагрузок.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и 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 самостоятельности и личной ответственности за	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
						свои поступки на основе	Упражнений.
						представлений о	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
						нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и
						Развитие этических чувств,	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,
						доброжелательности и	рассудительность.
						эмоционально-	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои
						нравственной	мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной
						отзывчивости, понимания и	терминологией.
						сопереживания чувствам	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом
						других людей.	деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и
						Формирование	сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
							Умение характеризовать,

			I	T			
						эстетических	выполнять задание в
							соответствии с целью и
						потребностей, ценностей и	анализировать технику
							выполнения упражнений, давать
						чувств.	объективную оценку технике
							выполнения упражнений на
						_	основе освоенных знаний и
						Формирование и	имеющегося опыта.
						проявление	Умение технически правильно
						проявление	выполнять двигательные
						положительных качеств	действия из базовых видов
						nonomirenbilbia na icerb	спорта, использовать их в
						личности,	игровой и соревновательной
						,	деятельности.
						дисциплинированности,	
							Умение планировать
						трудолюбия и упорства в	собственную деятельность,
							распределять нагрузку и отдых в
						достижении поставленной	процессе ее выполнения.
						цели.	
							Умение видеть красоту
							движений, выделять и
							обосновывать эстетические
							признаки в движениях и
							передвижениях человека.
56	1ч.	Комбинации из	контроль	Контроль выполнения	Уметь:		
		основных элементов	. P.	комбинаций из основных	выполнятьКомбинации		
				элементов	из основных элементов		
J				Легкая атлет	чка 14ч.		
57	1ч.	ТБ на уроках	Комбинированный	Повторить технику	Знать: правила		
		л/атлетики.		безопасности на уроках по	поведения на уроке по	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление,
		Строевые упражнения.		лёгкой атлетике.	легкой атлетике.		объяснение своего двигательного
		Повороты,		Обучение технике	Уметь: выполнять	систематического	опыта.
		перестроения. О.Р.У.		прыжков в высоту	комплекс ОРУ;	Cheremann recker of	0
		Спец. Упражнения		способом	Научиться: технике	_	Осознание важности освоения
		беговые, прыжковые.		«перешагивание».	прыжков в высоту	наблюдения за своим	универсальных умений
		Прыжки в высоту.			способом		связанных с выполнением
					«перешагивание».		упражнений.
58	1ч.	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: выполнять		

		Повороты,		техники бега на короткие	технику бега на	физическим состоянием,	Осмысление техники
		перестроения. О.Р.У.		дистанции	•	физическим состоянием,	
		Техника бега на		дистанции	короткие дистанции		выполнения разучиваемых
		короткие дистанции				величиной физических	заданий и упражнений.
59	1ч.	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: бегать на	-	Коммуникативные:
39	14.	Повороты,	Комоинированный	техники бега до 30 м.	короткие дистанции	нагрузок.	Формирование способов
		перестроения. О.Р.У.		техники бега до 30 м.	короткие дистанции	нагрузок.	позитивного взаимодействия со
		Спец. Упражнения					сверстниками в парах и группах
		беговые, прыжковые.					при разучивании
		Бег 30 м.				Развитие	iipii pasy iiibaiiiii
60	1ч.	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль выполнения	Уметь: выполнять	-	Упражнений.
00	14.	Повороты,	Контроль	бега на короткие	комплекс ОРУ;	самостоятельности и	_
		перестроения. О.Р.У.		•	выполнять прыжков в		Умение объяснять ошибки при
		Спец. Упражнения		дистанции	высоту способом		выполнении упражнений.
		беговые, прыжковые.			«перешагивание».	личной ответственности за	
		Бег 30 м.			«перешагивание».		Умение управлять эмоциями при
61	1ч.	Строевые упражнения.	Комбинированный	Бег на короткие	Уметь: выполнять	свои поступки на основе	общении со сверстниками и
01	17.	Повороты,	Комоннированный	дистанции. Развитие	комплекс ОРУ; бегать		взрослыми, сохранять
		перестроения. О.Р.У.		выносливости.	на средние дистанции.		хладнокровие, сдержанность,
		Спец. Упражнения		выпосливости.	на ередние дистанции.	представлений о	рассудительность.
		беговые, прыжковые.					Умение с достаточной полнотой
		Бег 60 м. Развитие				нравственных нормах.	
		выносливости.					и точностью выражать свои
62	1ч.	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль бега на	Уметь: выполнять		мысли в соответствии с задачами урока, владение
02	1 1.	Повороты,	Romposis	короткие дистанции.	комплекс ОРУ; бегать	Развитие этических чувств,	специальной терминологией.
		перестроения. О.Р.У.		короткие дистанции.	на средние дистанции.	Tusbillie 311 leekila 1ybelb,	специальной терминологией.
		Спец. Упражнения			на ородино дно гандии		Регулятивные: Умение
		беговые, прыжковые.				доброжелательности и	организовать самостоятельную
		Бег 60 м.					деятельность с учетом
63	1ч.	Повторение строевых	Комбинированный	Обучение технике	Уметь: выполнять	эмоционально-	требований ее безопасности,
		упражнений.		челночного бега	комплекс ОРУ;		сохранности инвентаря и
		Медленный бег.			Научиться: технике		оборудования, организации мест
		Общеразвивающие			челночного бега	нравственной	занятий.
		упражнения Спец.					
		Беговые и прыжковые				отзывчивости, понимания и	Умение характеризовать,
		упражнения				Í	выполнять задание в
		Челночный бег 4*9					соответствии с целью и
64	1ч.	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль челночного бега	Уметь: выполнять	сопереживания чувствам	анализировать технику
		Повороты,			комплекс ОРУ;		выполнения упражнений, давать
		перестроения. О.Р.У.			Выполнение	других людей.	объективную оценку технике
		Спец. Упражнения			челночного бега		выполнения упражнений на
		беговые, прыжковые.					основе освоенных знаний и
		Челночный бег 4*9					имеющегося опыта.
65	1ч.	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: выполнять		

66	1ч.	Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения	Контроль	техники метания мяча. Развитие выносливости. Контроль техники метания мяча.	комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Выполнять метание мяча на дальность;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	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
		беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр.				Формирование и	процессе ее выполнения.
67	1ч.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с места	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с места	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с места	проявление положительных качеств	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
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.	личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	
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.	достижении поставленной цели.	
70		Метапредметный день					

Приложение №2

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока		Планируемые резуль	таты
ПП	кол-во				Предметные	Личностные	Метапредметные
	часов						
				І четверт	Ъ		
				Легкая атлети	ка 10 ч.		
1	1ч.	Техника безопасности на	Вводный	Ознакомить с техникой	Знать:		
		уроках л/атлетики.		безопасности на уроках	Правила поведения на	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление,
		Медленный бег. ОРУ в		по лёгкой атлетике.	уроке по легкой		объяснение своего двигательного
		движении.		Развитие выносливости.	атлетике;		объяснение своего двигательного

	1	n	T		П	T	T
		Развитие выносливости.			Правила игры. Уметь:	систематического	опыта.
		Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные			самостоятельно		
		игры с элементами л/атл.			выполнять комплекс ОРУ;	наблюдения за своим	Осознание важности освоения
		•					универсальных умений связанных
2	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с высокого	Комбинированный	Совершенствование техники бега с высокого старта	Уметь: выполнять технику бега с высокого старта	физическим состоянием,	с выполнением упражнений.
		старта. Бег с ускорением					Осмысление техники выполнения
2	1	30 м.	T.C.	TC	37	величиной физических	разучиваемых заданий и
3	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в	Контроль	Контроль бега на короткие листанции. Развитие	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать		упражнений.
		движении. Бег с		скоростно-силовых	на короткие дистанции	нагрузок.	
		ускорением 30 м.		качеств.			Коммуникативные: Формирование
		Развитие скорсил. К-в					способов позитивного
4	1ч.	(прыжки, многоскоки). Строевые упражнения.	Комбинированный	Бег на короткие	Уметь: выполнять	Развитие	взаимодействия со сверстниками в
	1 1.	Медленный бег. ОРУ в	110.11011111111111111111111111111111111	дистанции. Развитие	комплекс ОРУ; Бегать		парах и группах при разучивании
		движении. Бег с		скоростно-силовых	на короткие		парах и группах при разучивании
		ускорением 60 м.		качеств.	дистанции.	самостоятельности и	V
		Развитие скорсил. К-в					Упражнений.
5	1ч.	(прыжки, многоскоки). Строевые упражнения.	Контроль	Контроль бега на короткие	Уметь: выполнять	личной ответственности	Умение объяснять ошибки при
	1 1.	Медленный бег. ОРУ в	пошроль	дистанции. Развитие	комплекс ОРУ; Бегать		-
		движении. Бег с		скоростно-силовых	на короткие дистанции		выполнении упражнений.
		ускорением 60 м.		качеств.		за свои поступки на	
		Развитие скорсил. К-в					Умение управлять эмоциями при
6	1ч.	(прыжки, многоскоки Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: выполнять	основе представлений о	общении со сверстниками и
	14.	Медленный бег. ОРУ в	Комоннированный	техники бега на короткие	комплекс ОРУ; Бегать		взрослыми, сохранять
		движении. Прыжки в		дистанции.	на короткие		• • •
		длину с места и разбега.			дистанции.	нравственных нормах.	хладнокровие, сдержанность,
		Развитие скорсил. К-					рассудительность.
		в(прыжки, многоскоки) Метание мяча					
7	1ч.	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники метания	Уметь:	Развитие этических	Умение с достаточной полнотой и
,	1 1.	Медленный бег. ОРУ в	Koniponi	мяча.	самостоятельно		точностью выражать свои мысли в
		движении. Метание мяча.			выполнять комплекс	чувств,	соответствии с задачами урока,
		Эстафеты с			ОРУ; выполнять	1увств,	
		элементамил/атлетики.			метание мяча на		владение специальной
8	1ч.	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	дальность; Уметь: выполнять	доброжелательности и	терминологией.
0	14.	Медленный бег. ОРУ в	комоинированный	техники бега на короткие	комплекс ОРУ; Бегать		
		движении. Прыжки в		дистанции.Совершенствов	на короткие		

		длину с места и разбега.		ание техники прыжков в	дистанции.	эмоционально-	Регулятивные: Умение
		Развитие скорсил. К- в(прыжки, многоскоки)		длину с места			организовать самостоятельную
		Прыжки в длину с места				нравственной	деятельность с учетом требований
9	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с места.	Уметь: самостоятельно		ее безопасности, сохранности
		движении. Бег с низкого		прыжков в длипу с места.	выполнять комплекс	отзывчивости, понимания	инвентаря и оборудования,
		старта. Прыжки в длину с места.			ОРУ; бегать с низкого старта; выполнять		организации мест занятий.
		McC1a.			прыжки в длину с места.	и сопереживания	Умение характеризовать,
10	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в	Контроль	Контроль техники бега 1000м	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать	чувствам других людей.	выполнять задание в соответствии
		движении. Прыжки в		1000M	на средние дистанции	туветвам других моден.	с целью и анализировать технику
		длину с разбега. Развитие скорсил. К-в (прыжки,					выполнения упражнений, давать
		многоскоки). Бег 1000м.				Формирование	объективную оценку технике
							выполнения упражнений на основе
						эстетических	освоенных знаний и имеющегося
							опыта.
						потребностей, ценностей	Умение технически правильно
						и чувств.	выполнять двигательные действия
						n lybelb.	из базовых видов спорта,
							использовать их в игровой и
						Формирование и	соревновательной деятельности.
						проявление	
							Умение планировать собственную
						положительных качеств	деятельность, распределять
							нагрузку и отдых в процессе ее
						личности,	выполнения.
						дисциплинированности,	Умение видеть красоту движений,
							выделять и обосновывать
							эстетические признаки в

						трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	движениях и передвижениях человека.
		,		Спортивные игры (Ба	аскетбол) 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.	Игровой	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	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.
		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	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	упражнении. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять
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	хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение
14	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли	Уметь: самостоятельно	отзывчивости, понимания и сопереживания	организовать самостоятельную деятельность с учетом требований

мяча. Совершенствоващия дожности. 2 шага, бросок мяча по кольну, после ваух шагов. Техники броском в техники в техники броском в техники броском в техники броском в техники в повышения в техники в техники в повышения в техники в повышения в повышения в техники в повышения в повышения в техники в повышения в повышения в повышения в порежения в пороском в техники в
Довли и передача мяча различным способом. Штрафные броски. Витрафные остетически правильно положительных качеств личности, дисциплиированности, трудолюбия и упорства в достижении поставлений цепи. Витрафные броски. Витрафные броски. Вормирование эстетически панилием основных знаиние и положительных качеств личности, дисциплинровать собственную основныять из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельности. Умение планировать собственную основныять зстетически признаки в дожимения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельности. Умение планировать собственную основныять и обосновныять зстетически признаки в деисения и предысать на игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельности, трудонный поставлений и подальные заполнять и обосновныя и пользовать их в игровой и соревность, распределять на прузку и отдых в призначи в движениях и передачим и передачи мяча двумя руками от груди в движениях учеловека. Ворминые истемний, двать объективную деятельности, приженые заполнять объективность и провожений и пользовать их в игровой и соревностейся объективность, расправные заполнения учражений, выполнения учражений и пользовать и предачиний и имеющегося опыта. Вормини ответствения и пользовать браскот и прижения и приж
различным способом. Штрафные броски. — техники бросков по кольцу со штрафной динии. — техники бросков по кольцу, после двух шагов. — формирование и проявление положительных качеств дичности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставденной цели. — техники бросков по кольцу, после двух шагов. — формирование и проявление положительных качеств дичности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставденной цели. — техники бросков по кольцу, после двух шагов. — формирование и проявление положительных качеств дичности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. — техники бросков по кольцу, после двух шагов. — формирование и проявление положительных качеств дичности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. — умение планировать собственную двятельность, распределять нагружук и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движениях человека. — техники броском двять, выполнять кольтов выполнети и отдых в процессе ее выполнения учеловека. — умение планировать собственную двятельность, распределять нагружук и отдых в процессе ее выполнения учеловека. — техники броском двять, выполнять вольность дегических правильно выполнения учельность, уменье планировать собственную двятельность, распределять нагружук и отдых в процессе ее выполнения учельность, распределять нагружук отдых в продъж нагружность распределять нагружность распределять и обосновывать эстепческие примаки в движении и поставленной цели. — техники броском двятельность дегических правильность денных двятельность дегических правильность дегических правильность дегических правиться и пользовать и обоснованать зетических правиться и пользовать из пределамения и поставленной пределать на проже дегических правиться и пользовать дегических пользовать и пользовать и пользоват
Питрафные броски. Кольцу со штрафной динии. Мяча по кольцу, после двух шагов. Зетептческих потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, дисциплинированности, трудолюбия и упоретва в достижении поставленной цели. Умение технические признаки в достижении поставленной цели. Умение планировать собственную деятельности. Умение планировать собственную деятельности. Умение планировать собственную деятельности. Умение планировать собственную деятельности. Умение планировать собственную деятельность действия и базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, умение планировать собственную деятельности. Умение планировать собст
линии. Двух шагов. двух шагов. двух шагов. двух шагов. двух шагов. двух шагов. дормирование и проявдение положительных качеств дичости, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. достижении поставленной цели. достижении поставленной цели. движениях передачи мяча двумя руками от груди в движения передачи мяча двумя руками от груди в движения передачи мяча двумя руками от груди в движения передачи мяча двумя руками от груди в движении передачи мяча двумя руками от груди в движении передачи мяча двумя руками от груди в движении поставленной пели. двух шагов. достижении поставленной цели. двум шагов. достижении поставленной цели. двум пагов. достижении поставленной цели. двум шагов. достижении поставленной пели. двум шагов. достижении поставленной пели. двум пагов. достижении поставленной цели. двум пагов. достижении поставленной цели. умение видеть красоту движений, двать обсьенных знаний и имеющегося обътвенную действия и збазовых видов спорта, использовать их в игровой и сореновательности. Умение поставленной цели. умение видеть красоту движения умение ипредвижениях человека.
потреовоетей, ценностая и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. 15 1-4. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Передача мяча двумя руками от труди в движении по труди в движении по труди в движении по труди в движении передачи мяча двумя руками от труди в движении от труди в движении по труди в движении передачи мяча двумя руками от труди в движении передачи мяча двумя движении поставленной движений и местамность объемным объемным объемным объемным объемным объемным объемн
рудения бет. Ору в движении. Передача мача двума рудами от груди в движении Спередан мача двума рудами от груди в движении Спередача мача двума рудами от груди в движении спередач мача двума рудами от груди в движении спередача мача двума рудами от груди в движении спередача мача
ружани от груди в двужении. Передача мяча двумя ружами от груди в двужении. Совершенствов выполнять комплекь освоемных 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 босновывать астетические признаки в движениях человека.
проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Тумение технически правильно выполнять двигательные действия и за озовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, 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. Тч. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Совершенствов движении. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Совершенствов движении. Совершенствов
Положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. 15 1ч. Строевые упражнения. Медленный бет. ОРУ в движении. Передачи мяча двуми от груди в движении. Передача мяча двумя оруками от груди в движении. Передача мяча двумя оруками от груди в движении. Совершенствов движениях орук выполнять комплекс орук выполнять комплекс орук, выполнять орук,
положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Торудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Тороевые зиражения и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Торудольный бег. ОРУ в передачи мяча двумя руками от груди в движении. Совершенствов оружами от груди в движении. Оружами от груди в движении от груди в движении от гр
личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. 15 1ч. Строевые упражнения. Медленный бет. ОРУ в движении. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Совершенствов движении. Совершенствов дижении, почтая в динисти, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. 15 1ч. Строевые упражнения. Контроль техники передачи мяча двумя руками от груди в движении. Совершенствов оРУ; выполнять
руками от груди в движении. Передача мача двумя руками от груди в движении. Передача мача двумя руками от груди в движении. Совершенствов достижении поставленной цели. Обру; выполнять комплекс ОРУ; выполнять
трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Трудолюбия и упорства в достижении деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Трудолюбия и упорства в деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека. Трудолюбия и упорства в движении уметы нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движениях человека.
15 1ч. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Совершенствов ОРУ; выполнять
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 двумя руками от груди в движении. Совершенствов ОРУ; выполнять
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. Совершенствов движении. Совершенствов ОРУ; выполнять
Выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях и передвижениях человека. 15 1ч. Строевые упражнения. Контроль Контроль техники Уметь: Медленный бег. ОРУ в передачи мяча двумя руками от груди в движении. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Совершенствов ОРУ; выполнять
15 1ч. Строевые упражнения. Контроль Контроль техники передвижениях и передвижениях и передвижениях человека. 15 1ч. Строевые упражнения. Контроль техники передачи мяча двумя двужении. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Совершенствов движении. Совершенствов оРУ; выполнять
Туметы
15 1ч. Строевые упражнения. Контроль Контроль техники Уметь: Медленный бег. ОРУ в передачи мяча двумя движении. Передача мяча двумя от груди в руками от груди в движении. Совершенствов ОРУ; выполнять
15 1ч. Строевые упражнения. Контроль Контроль техники Уметь: Медленный бег. ОРУ в передачи мяча двумя движении. Передача мяча двумя руками от груди в движении от груди в движении. Совершенствов ОРУ; выполнять
Медленный бег. ОРУ в передачи мяча двумя самостоятельно движении. Передача мяча руками от груди в двумя руками от груди в двумя руками от груди в движении. Совершенствов ОРУ; выполнять
движении. Передача мяча руками от груди в выполнять комплекс двумя руками от груди в движении. Совершенствов ОРУ; выполнять
двумя руками от груди в движении. Совершенствов ОРУ; выполнять
лвижении. Сочетание ание техники приемов: передачу мяча двумя
приемов: ведение, ведение, передача, бросок руками от груди в
передача, бросок. движении
16 1ч. Метапредметный день
II четверть
Гимнастика с элементами акробатики 16 ч.
17 1ч ТБ на уроках по Вводный Ознакомить с техникой Знать: технику
гимнастике. безопасности на уроках по безопасности на
Строевые упражнения.
Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых гимнастике. Строевые упражнения. Развитие Уметь: Формирование навыка

		с/м, упр. На гибкость,			ОРУ; выполнять	систематического	важности освоения универсальных
		челночный бег).			Упражнения на		
					гибкость.		
18	1ч	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:	наблюдения за своим	умений связанных с выполнением
		О.Р.У. Акробатика		техники акробатических	самостоятельно		
		(кувырок вперед и		упражнений.	выполнять комплекс		организующих упражнений.
		назад.)Развитие силовых			ОРУ; выполнить	физическим состоянием,	
		качеств (отжимание,			акробатические		
		пресс). ОФП (прыжки			упражнения;		
		с/м, упр. На				величиной физических	
		гибкость, челночный бег).				4	Осмысление техники выполнения
19	1ч	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники	Уметь: выполнять		
		О.Р.У. Лазание по канату.		выполнения	комплекс ОРУ;	нагрузок.	разучиваемых акробатических
		Развитие силовых качеств		акробатического			
		(отжимание,		упражнения. Развитие			комбинаций и упражнений.
		пресс).). Акробатика		силовых качеств			комоинации и упражнении.
20	1ч	(кувырок вперед и назад.) Строевые упражнения.	Комбинированный	(отжимание, пресс) Совершенствование	Уметь:	-	
20	19	О.Р.У. Акробатика	комоинированныи	техники акробатических	самостоятельно	Развитие этических	
		(прыжки с поворотами на		упражнений.	выполнять комплекс	T usbirine sin reekin	
		180'). Развитие силовых		упражнении.	ОРУ; выполнить		Осмысление правил безопасности
		качеств (подтягивание,			акробатические	чувств,	P
		пресс).			упражнения;		
21	1ч.	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:	1	(что можно делать и что опасно
		О.Р.У. Акробатика (мост	r	техники акробатических	самостоятельно	доброжелательности и	
		из положения, стоя с		упражнений.	выполнять комплекс		делать) при выполнении
		помощью).			ОРУ; выполнить		
					акробатические	эмоционально-	акробатических, гимнастических
					упражнения;		ukpoodin leekiix, ilisilaetii leekiix
22	1ч.	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:		
		О.Р.У.		техникипрыжков ноги	самостоятельно	нравственной	упражнений, комбинаций.
		Акробатика(Прыжок ноги		врозь)	выполнятьпрыжки		
		врозь)			ноги врозь	OTOLIPHINO OTOLING	
23	1ч.	Строевые упражнения.	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	Уметь:	отзывчивости, понимания	
		О.Р.У. Лазание по канату.		Совершенствование	самостоятельно		Коммуникативные: Формирование
		Развитие силовых качеств		техники лазания по	выполнять комплекс	и сопереживания	томмуникативные. Формирование
		(подтягивание, пресс).		канату.	ОРУ; выполнять	и сопереживания	
2.4	1	C	I/	C	лазание по канату.	4	способов позитивного
24	1ч.	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:	чувствам других людей.	
		О.Р.У. Лазание по канату.		техники лазания по	самостоятельно	, , <u></u>	взаимодействия со сверстниками в
		Упражнения на перекладине. ОФП		канату. Развитие силовых качеств. Развитие	выполнять комплекс ОРУ; выполнять		,,,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,
		(прыжки с/м, упр. На		скоростно-силовых	лазание по канату		
		(прыжки с/м, упр. па гибкость, челночный бег).		качеств.	лазание по канату		
		тиокость, челночный ост).		RATULIB.			

							парах и группах при разучивании
25	1ч.	Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	Контроль	Контроль техники выполнения Акробатическое соединение	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	Формирование	Акробатических упражнений.
		Акробатическое соединение		соединение	упражнения на гибкость.	эстетических	Умение объяснять ошибки при
26	1ч.	Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки с/м,	Комбинированный	Совершенствование техники челночного бега	Уметь: выполнять технику челночного	потребностей, ценностей	выполнении упражнений.
27	1ч.	упр. На гибкость, челночный бег). Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники	бега Уметь:	потреоностей, ценностей	Регулятивные: Формирование
21	14.	О.Р.У Упражнения на перекладине. Челночный бег	контроль	контроль техники выполнения челночного бега	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	и чувств.	умения выполнять задание в
					лазание по канату; выполнять		соответствии с поставленной
					упражнений на перекладине	Формирование и	целью.
28	1ч.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика(Опорный прыжок).Прыжки на	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков на скакалке	Уметь: самостоятельно выполнять прыжки на скакалке	проявление	Способы организации рабочего
29	1ч.	скакалке Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика(Контроль	Контроль техники прыжков на скакалке	Уметь: самостоятельно	положительных качеств	места.
		прыжки со скакалкой)		Совершенствование техники акробатических упражнений.	выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические	личности,	
30	1ч.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика(Комбинированный	Совершенствование техники опорного прыжка	упражнения; Уметь: самостоятельно	дисциплинированности,	Формирование умения понимать
		Опорный прыжок			выполнять опорный прыжок	трудолюбия и упорства в	причины успеха /неуспеха учебной
31	1ч.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика(опорный прыжок)	Контроль	Контроль техники опорного прыжка	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	достижении	деятельности и способности
		Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).			ОРУ; выполнить акробатические упражнения;	поставленной цели.	конструктивно действовать даже в
32		Метапредметный день					ситуациях неуспеха.

						Формирование умения	
						планировать, контролировать и	
						оценивать учебные действия в	
						соответствии с поставленной	
						задачей и условиями ее	
						реализации; определять наиболее	
						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.	
III четверть							
			Лыжная подгото	вка 14ч.			

33	1ч.	ТБ на уроках по	Вводный	Ознакомить с техникой	Знать: правила		
33	1 1.	л/подготовке.	Вводный	безопасности на уроках по	поведения на уроке по	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление,
		Одновременный 2-х		лыжной подготовке.	лыжной подготовке.		объяснение своего двигательного
		шажный ход. Бег по		Обучение технике	Научиться: технике	систематического	, ,
		дистанции до 3 км.		одновременногодвухшажн	одновременногодвухш		опыта.
2.1	4		70 7	ого ход.	ажного ход.	наблюдения за своим	
34	1ч.	Скользящий шаг без	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: передвигаться	физическим состоянием,	Осознание важности освоения
		палок		техники скользящего шага без палок.	одновременным одношажным	физическим состоянием,	универсальных умений связанных
				оез палок.	ходом.Уметь:	величиной физических	
					передвигатьсяскользя	•	с выполнением упражнений.
					щим шагом без палок.	нагрузок.	
35	1ч.	Подъемы в гору способом	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: передвигаться		Осмысление техники выполнения
		«полуёлочка».	•	техники одновременного	в одновременном	D	разучиваемых заданий и
				двухшажного хода.	двухшажном ходе.	Развитие	упражнений.
				Обучение техники	Научиться: техники	самостоятельности и	уприжнении.
				подъёма в гору способом	подъёма в гору	симостоятельности и	Коммуникативные: Формирование
				«полуёлочка».	способом «полуёлочка».	личной ответственности	коммуникативные. Формирование
36	1ч.	Повороты на месте. Бег	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: выполнять		способов позитивного
30	17.	по дистанции до 2 км.	Комоннированный	техники поворотов в	повороты в движении.	за свои поступки на	взаимодействия со сверстниками в
		no guerangim go 2 min		движении.	повороты в движчини.		HODOX II EDVIIHOV HDU DODVIIIIDOUVIII
37	1ч.	Одновременный 2-х	Контроль	Совершенствование	Уметь: передвигаться	основе представлений о	парах и группах при разучивании
		шажный ход. Подъемы в		техники одновременного	в одновременном	нравственных нормах.	V
		гору.		двухшажного хода.	двухшажном ходе;	нравственных нормах.	Упражнений.
				Контроль техники	выполнять подъёмы в		
				подъёма в гору способом	гору способом	Развитие этических	Умение объяснять ошибки при
38	1ч.	Бег по дистанции до 3	Комбинированный	«полуёлочка». Развитие	«полуёлочка». выполнять повороты		выполнении упражнений.
36	14.	км.Повороты на месте.	комоинированныи	выносливости. Совершенст	на месте; выполнять	чувств,	
		км. Повороты на месте.		вование техники	подъёмы в гору	_	Умение управлять эмоциями при
				поворотов на месте.	способом	доброжелательности и	общении со сверстниками и
				<u> </u>	«полуёлочка».	эмоционально-	•
39	1ч.	Одновременный 2-х	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: передвигаться	эмоционально-	взрослыми, сохранять
		шажный ход. Спуски с		техники одновременного	в одновременном	нравственной	хладнокровие, сдержанность,
		горы.		двухшажного хода.	двухшажном ходе.	•	DOGGLERATE HARM
				Обучение технике	Научиться:	отзывчивости, понимания	рассудительность.
				преодоления бугров и впадин, при спуске с горы	Технике преодоления бугров и впадин, при		1 7
				впадин, при спуске с горы	оугров и впадин, при спуске с горы.	и сопереживания	Умение с достаточной полнотой и
40	1ч.	Бег по дистанции до 3	Контроль	Совершенствование	Уметь: выполнять		точностью выражать свои мысли в
	- **	км.Повороты на	110111111111111111111111111111111111111	техники одновременного	спуски с горы	чувствам других людей.	соответствии с задачами урока,
		месте.Спуски с горы.		двухшажного хода.	ввысокой, низкой		jpoliu,
		-		Контроль техники спусков	стойках;		

				с горы.	передвигаться в	Формирование	владение специальной
				с горы.	одновременном	4 орингрование	
					двухшажном ходе	эстетических	терминологией.
41	1ч.	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники преодоления	Уметь: преодолевать бугры и впадины, при	потребностей, ценностей	Регулятивные: Умение
				бугров и впадин, при спуске с горы.	спуске с горы.	и чувств.	организовать самостоятельную
42	1ч.	Повороты на месте.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: выполнять		деятельность с учетом требований
		Спуски с горы.Подъемы в гору.		техники поворотов на месте. Совершенствование	повороты на месте; выполнять спуски с	Формирование и	ее безопасности, сохранности
				техники спусков с	горы ввысокой, низкой		инвентаря и оборудования,
- 10	1		10	горы.подъёма в гору.	стойках.	проявление	организации мест занятий.
43	1ч.	Повороты на месте. Бег по дистанции до 2 км.	Контроль	Контроль техники поворотов на лыжах.	Уметь: выполнять повороты на месте и в	положительных качеств	V
				Развитие выносливости.	движении;	ниности	Умение характеризовать,
					передвигаться в	личности,	выполнять задание в соответствии
					одновременном двухшажном ходе.	дисциплинированности,	с целью и анализировать технику
44	1ч.	Торможение и поворот				трудолюбия и упорства в	выполнения упражнений, давать
45	1ч.	упором Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Контрольное прохождение	Уметь: передвигаться	трудолюони и упоретва в	объективную оценку технике
13	11.	вет по дистанции до 3 км.	Контроль	дистанции.	в одновременном	достижении	выполнения упражнений на основе
					двухшажном ходе.	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		C (D			
				Спортивные игры (Во	олеиоол) 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. Совершенствовани е 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
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 технику .нижней прямой подачи 3-6м.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачумяча после перемещения вперед; Знать правила игры выполнятьнижн юю прямую подачу 3- 6м.	нагрузок. Развитие самостоятельности и	разучиваемых задании и упражнений. 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	личной ответственности за свои поступки на	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
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.	основе представлений о нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,
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,	рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной

		доброжелательности и	терминологией.
		эмоционально-	Регулятивные: Умение
		нравственной	организовать самостоятельную деятельность с учетом требований
		отзывчивости, понимания	ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,
		и сопереживания	организации мест занятий.
		чувствам других людей.	Умение характеризовать,
			выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику
			выполнения упражнений, давать
		Формирование	объективную оценку технике выполнения упражнений на основе
		эстетических	освоенных знаний и имеющегося
		потребностей, ценностей	опыта.
		и чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия
			из базовых видов спорта,
			использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
		Формирование и	Умение планировать собственную
		проявление	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее
		положительных качеств	выполнения.
		личности,	Умение видеть красоту движений,
			выделять и обосновывать эстетические признаки в

						дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	движениях и передвижениях человека.
						поставлением цели.	
	L			IV четвер	Th		
				Спортивные игры			
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	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
54	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении.Позиционное нападение.	Игровой	Совершенствование техники позиционного нападения.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять позиционное нападение.	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и
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.	нагрузок. Развитие самостоятельности и	упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
56	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Нижняя прямая подача. Поднимание туловища из положения лежа на спине	Игровой	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Техника выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине (пресс)	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять нижнюю прямую подачу. Знать правила	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
		(пресс)			игры.	нравственных нормах. Развитие этических чувств,	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в

						доброжелательности и	соответствии с задачами урока,
						эмоционально-	владение специальной терминологией.
						нравственной	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную
						отзывчивости, понимания	деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности
						и сопереживания	инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
						чувствам других людей.	Умение характеризовать,
						Формирование	выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать
						эстетических	объективную оценку технике выполнения упражнений на основе
						потребностей, ценностей	освоенных знаний и имеющегося опыта.
						и чувств.	Умение технически правильно
						Формирование и	выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и
						проявление	соревновательной деятельности.
						положительных качеств	Умение планировать собственную деятельность, распределять
						личности,	нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
						дисциплинированности,	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать
						трудолюбия и упорства в	эстетические признаки в движениях и передвижениях
						достижении	человека.
						поставленной цели.	
	1 .			Легкая атлетин			
57	1ч.	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного

		движении. Бег с высокого	T	C	T	T	T
				Совершенствование	играм;	систематического	опыта.
		старта. Бег с ускорением		техники бега с высокого	Уметь:		000000000000000000000000000000000000000
		30 м. Развитие скорсил.		старта.	самостоятельно	наблюдения за своим	Осознание важности освоения
		К-в (прыжки,		Совершенствование	выполнять комплекс		универсальных умений связанных
		многоскоки).		техники бега на короткие	ОРУ; бегать короткие		с выполнением упражнений.
				дистанции	дистанции с высокого	физическим состоянием,	
					старта. Выполнять		Осмысление техники выполнения
					метание мяча на	величиной физических	разучиваемых заданий и
					дальность.	величиной физических	упражнений.
58	1ч.	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль бега на короткие	Уметь:		Varagement of Consumana
		Медленный бег, ОРУ в		дистанции.	самостоятельно	нагрузок.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного
		движении. Бег с		Совершенствование	выполнять комплекс		
		ускорением 30 м.		техники метания мяча.	ОРУ; бегать короткие		взаимодействия со сверстниками в
		Метание мяча. Развитие		Развитие силовых качеств.	дистанции.	Развитие	парах и группах при разучивании
		сил. К-в (подтяг-ние,				т азвитис	V
		пресс).					Упражнений.
59	1ч.	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:	самостоятельности и	Умение объяснять ошибки при
		Медленный бег, ОРУ в	*	техники прыжков в длину	самостоятельно бегать		выполнении упражнений.
		движении. Прыжки в		с места и	короткие дистанции с	личной ответственности	выполнении упражнении.
		длину с места и разбега.		разбега.Совершенствован	высокогостарта.;	личной ответственности	Умение управлять эмоциями при
		Бег с ускорением 60 м.		ие техники бега на	выполнять прыжки в		общении со сверстниками и
		Der e genopennem oo m		короткие дистанции	длину с места и	за свои поступки на	взрослыми, сохранять
					разбега.		хладнокровие, сдержанность,
60	1ч.	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:	основе представлений о	рассудительность.
		Медленный бег, ОРУ в	F	техники прыжков в длину	самостоятельно бегать	основе представлении о	риссудительность.
		движении. Прыжки в		с места и	короткие дистанции с		Умение с достаточной полнотой и
		длину с места и разбега.		разбега.Совершенствован	высокогостарта.;	нравственных нормах.	точностью выражать свои мысли в
		Бег с ускорением 60 м.		ие техники бега на	выполнять прыжки в		соответствии с задачами урока,
		Ber e yekopennem oo m.		короткие дистанции	длину с места и		владение специальной
				короткие дистанции	разбега.	Развитие этических	терминологией.
61	1ч.	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль бега на короткие	Уметь:	т извитие эти теских	T
		Медленный бег, ОРУ в		дистанции. Развитие	самостоятельно		Регулятивные: Умение
		движении. Развитие		скоростно-силовых	выполнять комплекс	чувств,	организовать самостоятельную
		выносливости. Бег с		качеств.	ОРУ; бегать на		деятельность с учетом требований
		ускорением 60 м.		Ra 1001B.	короткие дистанции.	доброжелательности и	ее безопасности, сохранности
62	1ч.	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:	доорожениеныности и	инвентаря и оборудования,
32	1 1.	Медленный бег, ОРУ в	томонированиви	техники метания мяча.	самостоятельно		организации мест занятий.
		движении Бег с низкого		темини метания мита.	выполнять комплекс	эмоционально-	_
		старта. Метание мяча.			ОРУ; выполнять		Умение характеризовать,
		orapia. Meranne Mara.			метание мяча на	нравственной	выполнять задание в соответствии
					дальность.	приветвенной	с целью и анализировать технику
63	1ч.	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники метания	Уметь:	1	выполнения упражнений, давать
0.5	1 1.	Медленный бег, ОРУ в	Konipons	мяча.	самостоятельно	отзывчивости, понимания	объективную оценку технике
		движении. Метание мяча		wna.			выполнения упражнений на основе
<u></u>	1	движении. Метание мяча		1	выполнять комплекс	1	. =

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

70	Метапредметный день			

Приложение №3

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№	Дата	Тема, содерхание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты					
ПП					Предметные	Личностные	Метапредметные			
	I четверть									
	Легкая атлетика 10 ч.									

1	Техника безопасности на уроках л/атлетики.	Вводный	Ознакомить с техникой	Знать: правила		Познавательные: Осмысление,
	Строевые упражнения.		безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие	поведения на уроке по легкой атлетике;	Формирование навыка	
	Медленный бег. Общеразвивающие		выносливости.	правила игры. Уметь:	систематического	объяснение своего двигательного
	упражнения на месте и в движении. Развитие			самостоятельно выполнять комплекс	наблюдения за своим	опыта.
	выносливости. Подвижные игры с			ОРУ;		Осознание важности освоения
2	элементами л/атл. Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:	физическим состоянием,	универсальных умений
2	Медленный бег. Общеразвивающие	Комоинированный	техники бега с высокого старта	самостоятельно выполнять комплекс	величиной физических	связанных с выполнением
	упражнения на месте и в движении. Бег с высокого старта. Бег с ускорением		Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-	ОРУ; Бегать с высокого	нагрузок.	упражнений.
	30 и 60 м. Развитие скор сил. К-в (прыжки,		силовых качеств.	старта на короткие дистанции;		Осмысление техники
3	многоскоки) Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники	Уметь:		выполнения разучиваемых
	Медленный бег. Общеразвивающие		выполнения бега с ускорением 30 м.	самостоятельно выполнять комплекс	Развитие	заданий и упражнений.
	упражнения на мес Бег с ускорением 30 м. Развитие скорсил. К-в			ОРУ; Бегать с высокого старта на короткие	самостоятельности и	Коммуникативные:
	(прыжки, многоскоки)те и в движении.			дистанции;	личной ответственности за	Формирование способов
4	Строевые упражнения. Медленный бег.	Контроль	Контроль техники выполнения бега с	Уметь: самостоятельно		позитивного взаимодействия со
	Общеразвивающие упражнения на мес Бег с		ускорением 60 м.	выполнять комплекс ОРУ;	свои поступки на основе	сверстниками в парах и группах
	ускорением 60 м. Развитие скорсил. К-в			Бегать с высокого старта на короткие	представлений о	при разучивании
	(прыжки, многоскоки)те и в движении.			дистанции;	нравственных нормах.	Упражнений.
5	Строевые упражнения. Медленный бег.	Комбинированный	Совершенствование техники бега с низкого	Уметь: самостоятельно		-
	Общеразвивающие упражнения на месте и в		старта. Совершенствование	выполнять комплекс ОРУ;		Умение объяснять ошибки при
	движении. Бег с низкого старта. Метание мяча.		техники метания мяча.	Бегать с низкого старта; метать мяч на		выполнении упражнений.
				дальность.	Развитие этических чувств,	
6	Строевые упражнения. Медленный бег.	Контроль	Контроль техники метания мяча. Развитие	Уметь: самостоятельно		Умение управлять эмоциями при

	Общеразвивающие		выносливости	выполнять комплекс	доброжелательности и	общении со сверстниками и
	упражнения на месте и в		выпосливости	ОРУ;	доорожелательности и	общении со сверстниками и
	движении. Метание мяча.			Метать мяч на		взрослыми, сохранять
	Развитие выносливости			дальность.	эмоционально-	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
7	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:		хладнокровие, сдержанность,
	Медленный бег.	_	техники прыжков в длину	самостоятельно	нравственной	
	Общеразвивающие		с места и разбега.	выполнять комплекс		рассудительность.
	упражнения на месте и в			ОРУ;	отзывчивости, понимания и	
	движении. Прыжки в			Выполнять прыжки в		Умение с достаточной полнотой
	длину с места и разбега.			длину с места и		у мение с достаточной полнотой
	Эстафета			разбега.	сопереживания чувствам	и точностью выражать свои
8	Строевые упражнения.	Контроль	Совершенствование бега	Уметь:		и то шоство выражать свои
0	Строевые упражнения. Медленный бег.	Контроль	на короткие дистанции.	у меть.	других людей.	мысли в соответствии с
	Общеразвивающие		Контроль техники	выполнять комплекс		
	упражнения на месте и в		прыжков в длину с места и	ОРУ;		задачами урока, владение
	движении. Прыжки в		разбега.	Бегать с низкого		
	длину с места и разбега.			старта на короткие		специальной терминологией.
				дистанции; Выполнять		
				прыжки в длину с	Фотопроводина	Регулятивные: Умение
				места и разбега	Формирование	тегулятивные. У мение
						организовать самостоятельную
					эстетических	True de la companya d
						деятельность с учетом
					потребностей, ценностей и	
						требований ее безопасности,
					чувств.	
					3,2222	сохранности инвентаря и
						оборудования, организации мест
						ооорудования, организации мест
						занятий.
					Формирование и	Умение характеризовать,
					проявление	выполнять задание в
					_	соответствии с целью и
					положительных качеств	соответетьии с целью и
						анализировать технику
					нинности	
					личности,	выполнения упражнений, давать

основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правилы выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность.				дисциплинированности,	объективную оценку технике
достижении поставленной имеющегося опыта. цели. Умение технически правилы выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отды				трудолюбия и упорства в	выполнения упражнений на
имеющегося опыта. цели. Умение технически правилы выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательноі деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отды					основе освоенных знаний и
Умение технически правилы выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отды			Д	достижении поставленной	имеющегося опыта.
выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательноі деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отды				цели.	
действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отды					Умение технически правильно
спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отды					выполнять двигательные
игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отды					действия из базовых видов
Деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отды					спорта, использовать их в
Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отды					игровой и соревновательной
собственную деятельность, распределять нагрузку и отды					деятельности.
собственную деятельность, распределять нагрузку и отды					
распределять нагрузку и отды					Умение планировать
					собственную деятельность,
процессе ее выполнения.					распределять нагрузку и отдых в
					процессе ее выполнения.
Умение видеть красоту					Умение вилеть красоту
движений, выделять и					
ооосновывать эстетические					обосновывать эстетические
признаки в движениях и					признаки в движениях и
передвижениях человека.					передвижениях человека.
9 Строевые упражнения. Комбинированный Совершенствование Уметь: Медленный бег. техники бега с высокого самостоятельно	9	Комбинированный Совершенствование			

	O5		0000		I	
	Общеразвивающие		старта	выполнять комплекс		
	упражнения на месте и в		Совершенствование бега	ОРУ;		
	движении. Бег с высокого		на короткие дистанции.	Бегать с высокого		
	старта. Развитие скор		Развитие скоростно-	старта на короткие		
	сил. К-в (прыжки,		силовых качеств.	дистанции;		
	многоскоки)					
10	Строевые упражнения.	Контроль	Совершенствование бега	Уметь:		
	Медленный бег.	•	на длинные дистанции.	самостоятельно		
	Общеразвивающие			выполнять комплекс		
	упражнения на месте и в			ОРУ;		
	движении. Бег 1000м.			Бегать с низкого		
	,, , , , , , , , , , , ,			старта на длинные		
				дистанции;		
			Спортивные игры Б	,		
11	ТБ на уроках по	Вводный	Ознакомить с техникой	Знать: правила	I	
	баскетболу. Строевые	Бьодпын	безопасности на уроках по	поведения на уроке по	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление,
	упражнения. Медленный		баскетболу.	спортивным играм.	T op.m.pozumie muzziku	объяснение своего двигательного
	бег. Общеразвивающие		Совершенствование	Уметь:	систематического	опыта.
			техники перемещений,	самостоятельно	CHCICMAIN ICCROIC	
	упражнения на месте и в		_		наблюдения за своим	Осознание важности освоения
	движении. Стойка		остановок, поворотов	выполнять комплекс	наолюдения за своим	универсальных умений
	игрока, перемещения,			ОРУ; выполнять	A	связанных с выполнением
	остановка повороты.			техники перемещений,	физическим состоянием,	упражнений.
	Ведение мяча в разных			остановок, поворотов.	V 1	Осмысление техники
	стойках. Учебная 2-х			Знать правила игры.	величиной физических	
	сторонняя игра.					выполнения разучиваемых
12	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	Уметь:	нагрузок.	заданий и упражнений.
	Медленный бег.		техники передачи и ловли	самостоятельно		Коммуникативные:
	Общеразвивающие		мяча. Совершенствование	выполнять комплекс		Формирование способов
	упражнения на месте и в		техники бросков по	ОРУ; выполнять	Развитие	позитивного взаимодействия со
	движении. Ведение мяча		кольцу со штрафной	передачи и ловли		сверстниками в парах и группах
	в разных стойках. Ловля		линии.	мяча; выполнять	самостоятельности и	при разучивании
	и передача мяча на месте			броски по кольцу со		при разу інванин
	и в движении. Штрафные			штрафной линии.	личной ответственности за	Упражнений.
	броски.			1 1		V
13	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники броска	Уметь:	свои поступки на основе	Умение объяснять ошибки при
	Медленный бег.	110111111111111111111111111111111111111	мяча с различных	самостоятельно		выполнении упражнений.
	Общеразвивающие		дистанций	выполнять комплекс	представлений о	Умение управлять эмоциями при
	упражнения на месте и в		дистанции	ОРУ; выполнять		общении со сверстниками и
	упражнения на месте и в движении.			броски мяча с	нравственных нормах.	взрослыми, сохранять
	Ведение мяча в разных			ближней дистанции.	<u> </u>	хладнокровие, сдержанность,
	стойках. Броски мяча с					рассудительность.
	различных дистанций.			Знать правила игры.	Развитие этических чувств,	рассудительность.
14		Uma ×	Conomyror	Vacan	1	Умение с достаточной полнотой
14	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	Уметь:		и точностью выражать свои
	Медленный бег.		техники. Ведение мяча в	самостоятельно		*

	Общеразвивающие		разных стойках	выполнять комплекс	доброжелательности и	мысли в соответствии с
	упражнения на месте и в			ОРУ; выполнять		задачами урока, владение
	движении. Ведение мяча			техники перемещений, . Ведение мяча в	эмоционально-	специальной терминологией.
	в разных стойках			. Ведение мяча в разных стойках	нравственной	Регулятивные: Умение
				Parama Comme		организовать самостоятельную
15	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техникиброска	броски по кольцу со	отзывчивости, понимания и	деятельность с учетом требований ее безопасности,
	Медленный бег.		по кольцу со штрафной	штрафной линии.	and an arrangement of the second	сохранности инвентаря и
	Общеразвивающие упражнения на месте и в		линии.		сопереживания чувствам	оборудования, организации мест
	движении броски по				других людей.	занятий.
	кольцу со штрафной					Умение характеризовать,
	линии.				Формирование	выполнять задание в
					Формирование	соответствии с целью и
					эстетических	анализировать технику выполнения упражнений, давать
						объективную оценку технике
					потребностей, ценностей и	выполнения упражнений на
					чувств.	основе освоенных знаний и
					чувств.	имеющегося опыта.
						Умение технически правильно
					Формирование и	выполнять двигательные
						действия из базовых видов
					проявление	спорта, использовать их в игровой и соревновательной
					положительных качеств	деятельности.
						Умение планировать
					личности,	собственную деятельность,
					дисциплинированности,	распределять нагрузку и отдых в
						процессе ее выполнения.
					трудолюбия и упорства в	Умение видеть красоту
					достижении поставленной	движений, выделять и
					достижении поставленнои	обосновывать эстетические
					цели.	признаки в движениях и передвижениях человека.

16	Метапредметный день					
			II четверт			
4.5	The state of the s	T 5	Гимнастика с элементами			
17	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике.	Формирование навыка	Познавательные: Осознание
	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		силовых качеств. Выполнить: Упражнения на гибкость.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	систематического	важности освоения
	ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).			ОРУ; выполнять Упражнения на гибкость.	наблюдения за своим	универсальных умений
18	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Кувырок вперед и назад	Комбинированный	Обучение технике лазания по канату. Обучение технике Кувырка вперед и	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	физическим состоянием,	связанных с выполнением
	(перекаты)		назад.	ОРУ; Научиться: технике лазания по канату; технике упражнений	величиной физических	организующих упражнений.
				на брусьях параллельных.	нагрузок.	Осмысление техники
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)	Развитие этических чувств,	выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и
20	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный	Комбинированный	Обучение технике выполнения Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике	доброжелательности и	акрооатических комоинации и

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

	О.Р.У. Акробатика.		техники выполнения	самостоятельно	дисциплинированности,	Умение объяснять ошибки при
	Прыжок согнув ноги(м),		Акробатических	выполнять комплекс		•
	прыжок боком с		упражнений. Развитие	ОРУ;		
	поворотом на 90		силовых качеств.	Научиться: технике	трудолюбия и упорства в	выполнении упражнений.
	(д).Развитие силовых			выполнения		
	качеств (подтягивание,			Акробатических		
	пресс).			упражнений;	достижении поставленной	D
27	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:		Регулятивные: Формирование
	О.Р.У. Лазание по канату.	•	техники лазания по	самостоятельно		
	Развитие силовых		канату. Развитие силовых	выполнять комплекс	цели.	
	качеств (подтягивание,		качеств.	ОРУ; лазать по канату.		умения выполнять задание в
	пресс).					
28	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль выполнения	Уметь:		acomportormul a Hoorton Housey
	О.Р.У. Упражнения на		челночного бега	самостоятельно		соответствии с поставленной
	брусьях. ОФП (прыжки,		Развитие скоростно-	выполнять комплекс		
	гибкость,		силовых качеств. Развитие	ОРУ; выполнять		HOW IO
	челночный бег).		гибкости.	упражнений на		целью.
	<u> </u>			брусьях.		
29	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:		
	О.Р.У. Упражнения на	_	техники выполнения	самостоятельно		Способы организации рабочего
	бревне. Упражнения на		упражнений на бревне.	выполнять комплекс		
	перекладине. Прыжки на		Совершенствование	ОРУ; выполнять		
	скакалке.		техники выполнения	упражнения на бревне.		места.
			упражнений на	Выполнять		
			перекладине.	упражнения на		
				перекладине.		
30	Строевые упражнения.	Контроль	Совершенствование	Уметь:	1	Формирование умения понимать
	О.Р.У. Акробатика.		техники выполнения	самостоятельно		
	Прыжок согнув ноги(м),		Акробатических	выполнять комплекс		,
	прыжок боком с		упражнений. Контроль	ОРУ;		причины успеха /неуспеха
	поворотом на 90		выполнение прыжков со	Выполнять		
	(д).Прыжки со скакалкой.		скакалкой.	Акробатические		_ ,
	1			упражнения; лазать по		учебной деятельности и
				канату.		
31	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль выполнения	Уметь:	1	
-	О.Р.У. Акробатика.	r	опорного прыжка	самостоятельно		способности конструктивно
	Опорный прыжок		F F	выполнять комплекс		
	r r			ОРУ; лазать по канату.		
32	Метапредметный день			,	1	действовать даже в ситуациях
						неуспеха.

			Формирование умения
			планировать, контролировать и
			оценивать учебные действия в
			соответствии с поставленной
			задачей и условиями ее
			реализации; определять наиболее
			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.				
	III четверть										
22		TE	D v	Лыжная подгото		T					
33		ТБ на уроках по л/подготовке.	Вводный	Ознакомить учащихся с техникой безопасности на	Знать: правила поведения на уроке по	Формирование навыка	Познавательные:смысление,				
		лиодиотовае. Повороты на месте и в движении.Скользящий		уроках по лыжной подготовке.	лыжной подготовке. Уметь: выполнять	систематического	объяснение своего двигательного опыта.				
		шаг		Совершенствование	повороты в движении.	наблюдения за своим					
				техники Поворотов на		физическим состоянием,	Осознание важности освоения				
				месте.		величиной физических	универсальных умений связанных с выполнением				
						нагрузок.	упражнений.				
34		Попеременный 2-х	Комбинированный	Обучение технике	Научиться: технике	in pyson.	Осмысление техники				
		шажный ход. Бег по		попеременного	попеременного	Развитие	выполнения разучиваемых				
35		дистанции до 3 км. Попеременный 2-х	Контроль	двухшажного хода. Контроль техники	двухшажного хода. Уметь: передвигаться		заданий и упражнений.				
33		шажный ход. Бег по	Контроль	Попеременного	попеременным	самостоятельности и					
		дистанции до 3 км.		двухшажного хода.	двухшажным ходом.	личной ответственности за	Коммуникативные: Формирование способов				
36		Повороты на месте и в	Комбинированный	Совершенствование	Научиться: технике	свои поступки на основе	позитивного взаимодействия со				
		движении	•	техники поворотов на	поворотов на месте и в	представлений о	сверстниками в парах и группах				
_				месте и в движении	движении	_	при разучивании				
37		Техника конькового хода	Комбинированный	Совершенствование	Научиться: технике	нравственных нормах.					
38		Спуски с горы. Бег по	Комбинированный	техники конькового хода Обучение технике спусков	конькового хода Научиться: технике		Упражнений.				
30		дистанции до 3 км.	комоинированныи	с горы - в высокой,	спусков с горы - в	Развитие этических чувств,	Умение объяснять ошибки при				
		gnerungin go 5 km.		средней и низкой стойке.	высокой, средней и	доброжелательности и	выполнении упражнений.				
				*	низкой стойке.	эмоционально-					
39		Повороты на месте и в	Контроль	Контроль техники	Уметь: выполнять	·	Умение управлять эмоциями при				
		движении.		поворотов на лыжах.	повороты на месте, в	нравственной	общении со сверстниками и				
40		Т	TC . C	C	движении.	отзывчивости, понимания и	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,				
40		Торможение плугом и	Комбинированный	Совершенствование техники торможения и	Уметь: выполнять	сопереживания чувствам	рассудительность.				
		поворот		поворота плугом	Торможение и поворот плугом	•					
41		Бег по дистанции до 2 км.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться	других людей.	Умение с достаточной полнотой				
		7. 1 71	£		попеременным		и точностью выражать свои				

				двухшажным ходом.	Формирование	мысли в соответствии с
43	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный Контроль Комбинированный	Совершенствование техники спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Контроль техники подъёма в гору. Развитие выносливости.	двухшажным ходом. Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка». Уметь: выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка». Уметь: передвигаться попеременным	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	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
45	Спуски с горы.	Контроль	Контроль овладения техникой спуска с горы	двухшажным ходом. Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и
46	Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Контроль прохождения дистанции.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.		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 В	олейбол 10ч.		
47	ТБ на уроках по волейболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движенииПередача мяча над собой во встречных	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	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения
	колоннах			ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения,	физическим состоянием,	универсальных умений связанных с выполнением

				остановок.	величиной физических	упражнений.
48	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	Уметь:		
	Медленный бег, ОРУ на		техники передачи мяча в	самостоятельно	нагрузок.	Осмысление техники
	месте и в движении.		парах через сетку	выполнять комплекс	nui pysok.	
	Передача мяча в парах			ОРУ; выполнять		выполнения разучиваемых
	через сетку.			передачи мяча в парах	Развитие	заданий и упражнений.
				через сеткуЗнать	т азвитие	
49	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	правила игры. Уметь:	1	Коммуникативные:Формировани
49	Медленный бег, ОРУ на	ит ровои	техники нижней прямой	самостоятельно	самостоятельности и	е способов позитивного
	месте и в движении.		подача	выполнять комплекс		е спосооов позитивного
	Нижняя прямая подача		подала	ОРУ; выполнять	личной ответственности за	взаимодействия со сверстниками
	1			техникунижней		в парах и группах при
				прямой подачаЗнать	свои поступки на основе	
				правила игры.	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	разучивании
50	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	Уметь:		
	Медленный бег, ОРУ на		техники верхней передачи	самостоятельно	представлений о	Упражнений.
	месте и в движении.		мяча	выполнять комплекс		
	Верхняя передача мяча			ОРУ; выполнять	нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при
				верхнюю передачу мяча; Знать правила		выполнении упражнений.
				мяча, энать правила игры.		Banomienni ynpamienni.
51	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	Уметь:	Развитие этических чувств,	Умение управлять эмоциями при
	Медленный бег, ОРУ на	In poson	техники приема подачи.	самостоятельно		
	месте и в движении.		F	выполнять комплекс	доброжелательности и	общении со сверстниками и
	Прием подачи.			ОРУ; выполнять		взрослыми, сохранять
				прием подачи.	эмоционально-	
52	Строевые упражнения.	Котроль	Контроль техники	Уметь:	эмоционально-	хладнокровие, сдержанность,
	Медленный бег, ОРУ на		совершенствовать	самостоятельно		рассудительность.
	месте и в движении.		комбинации из освоенных	выполнять комплекс	нравственной	
	Совершенствовать		элементов перемещения и	ОРУ; выполнять		Умение с достаточной полнотой
	комбинации из освоенных элементов		владения мячом.	комбинации из освоенных элементов	отзывчивости, понимания и	и точностью выражать свои
	перемещения и владения			перемещения и		и точностью выражать свои
	мячом.			владения мячом.	сопереживания чувствам	мысли в соответствии с
				Bridgering in Tonic	Conoposition 1, 2012a.ii	задачами урока, владение
						специальной терминологией.
					других людей.	специальной терминологией.
						D. V
					Формунарамия	Регулятивные: Умение
					Формирование	организовать самостоятельную
						деятельность с учетом
						требований ее безопасности,
						ipecobanimi ee oesonaenoem,

			эстетических	сохранности инвентаря и
				оборудования, организации мест
			потребностей, ценностей и	занятий.
			чувств.	Умение характеризовать,
				выполнять задание в
			Формирование и	соответствии с целью и
				анализировать технику
			проявление	выполнения упражнений, давать
			положительных качеств	объективную оценку технике
				выполнения упражнений на
			личности,	основе освоенных знаний и
			дисциплинированности,	имеющегося опыта.
			дисциплинированности,	Умение технически правильно
			трудолюбия и упорства в	выполнять двигательные
			достижении поставленной	действия из базовых видов
			достижении поставленнои	спорта, использовать их в
			цели.	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 четвер	ТЬ		
Спортивные игры Волейбол						
53	ТБ на уроках по волейболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Игровой	Повторить технику безопасности. Совершенствование техники нижней прямой	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
	движении Нижняя прямая подача		подачи	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	наблюдения за своим	Осознание важности освоения универсальных умений
				ОРУ; выполнять нижнюю прямую	физическим состоянием,	связанных с выполнением упражнений.
				подачу	величиной физических	Осмысление техники
54	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра	Игровой		Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	нагрузок.	выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
55	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	ОРУ Уметь:	Развитие	Коммуникативные: Формирование способов
	Медленный бег, ОРУ в движении. Отбивание	I	техники.отбивания мяча кулаком через сетку	самостоятельно выполнять комплекс	самостоятельности и	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
	мяча кулаком через сетку			ОРУ; выполнять отбивание мяча	личной ответственности за	при разучивании
56	Строевые упражнения.	Котроль	Контроль техники	кулаком через сетку Уметь:	свои поступки на основе	Упражнений.
	Медленный бег, ОРУ на месте и в движении.		совершенствовать комбинации из освоенных	самостоятельно выполнять комплекс	представлений о	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
	Совершенствовать комбинации из		элементов перемещения и владения мячом	ОРУ; выполнять комбинации из	нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при
	освоенных элементов перемещения и владения мячом.			освоенных элементов перемещения и владения мячом.	Развитие этических чувств,	общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
					доброжелательности и	риссудительность.
					эмоционально-	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои
					нравственной	мысли в соответствии с задачами урока, владение
					отзывчивости, понимания и	специальной терминологией.
					сопереживания чувствам	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную
					других людей.	деятельность с учетом требований ее безопасности,
						сохранности инвентаря и
			1			оборудования, организации мест

						Формирования	занятий.
						Формирование	занятии.
						эстетических	Умение характеризовать,
						эстстических	выполнять задание в
						потребностей, ценностей и	соответствии с целью и
						потреопостен, ценностен и	анализировать технику
						чувств.	выполнения упражнений, давать
						1,5015.	объективную оценку технике
							выполнения упражнений на
						Формирование и	основе освоенных знаний и
							имеющегося опыта.
						проявление	
							Умение технически правильно
						положительных качеств	выполнять двигательные
							действия из базовых видов
						личности,	спорта, использовать их в
							игровой и соревновательной
						дисциплинированности,	деятельности.
						трудолюбия и упорства в	Умение планировать
						трудолюбия и упорства в	собственную деятельность,
						достижении поставленной	распределять нагрузку и отдых в
						достижении поставлением	процессе ее выполнения.
						цели.	37
							Умение видеть красоту
							движений, выделять и
							обосновывать эстетические
							признаки в движениях и
							передвижениях человека.
	· · · · ·			Легкая атлети	ка 14ч.		
57		ТБ на уроках л/атлетики.	Комбинированный	Повторение техники	Знать: технику	_	
		Строевые упражнения.		безопасности на уроках по	безопасности на	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление,
		Медленный бег, ОРУ в		лёгкой атлетике.	уроках по спортивным	систематического	объяснение своего двигательного
		движении. Бег с низкого		Совершенствование	играм. Уметь:	наблюдения за своим	
		и высокого старта. Бег с		техники бега с низкого	самостоятельно	физическим состоянием,	опыта.
		ускорением 30 м.		старта.	выполнять комплекс	величиной физических	
	[I	Развитие сил.к-в (подтяг-		Совершенствование бега	ОРУ; бегать короткие	нагрузок.	Осознание важности освоения
		ние, пресс).		на короткие дистанции	дистанции с низкого	Развитие	универсальных умений
70			TC	C	старта.	самостоятельности и	универеальных умении
58		Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:	личной ответственности за	связанных с выполнением
		Медленный бег, ОРУ в		техники метания мяча.	самостоятельно	свои поступки на основе	
	1 '	движении. Метание мяча.		Развитие выносливости.	выполнять комплекс	представлений о	
		Развитие выносливости			ОРУ; выполнять	продолажения	

			T	T	T	
				метание мяча на	нравственных нормах.	упражнений.
				дальность; бегать на	Развитие этических чувств,	
59	0.000	T/	IC	средние дистанции.	доброжелательности и	Осмысление техники
39	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Контроль	Контроль техники.бега с ускорением 30 м.	Уметь:	эмоционально-	выполнения разучиваемых
	лвижении. Бег с		ускорением 30 м.	самостоятельно выполнять комплекс	нравственной	* *
	ускорением 30 м.			ОРУ; выполнять бег	отзывчивости, понимания и	заданий и упражнений.
	ускорением 50 м.			на короткие	сопереживания чувствам	
				дистанции.	других людей.	Коммуникативные:
60	Строевые упражнения.	Контроль	Совершенствование	Уметь:	1	Формирование способов
	Медленный бег, ОРУ в	F	техники бега на короткие	самостоятельно	Формирование	• •
	движении. Бег с		дистанции. Развитие	выполнять комплекс		позитивного взаимодействия со
	ускорением 60 м.		скоростно-силовых	ОРУ; бегать короткие	эстетических	сверстниками в парах и группах
			качеств. Контроль	дистанции с высокого		
			техники. бега с	старта.	потребностей, ценностей и	при разучивании
			ускорением 60 м.		потреоностей, ценностей и	
61	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:		Упражнений.
	Медленный бег, ОРУ в		техники прыжков в длину	самостоятельно	чувств.	
	движении. Бег с		с места и разбега.	выполнять комплекс		Умение объяснять ошибки при
	ускорением 60 м.			ОРУ; бегать короткие		выполнении упражнений.
	Прыжки в длину с места и разбега.			дистанции с низкого старта; выполнять	Формирование и	выпознении упражнении.
	и разоста.			прыжков в длину с		V
				разбега.	проявление	Умение управлять эмоциями при
62	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:	1	общении со сверстниками и
	Медленный бег, ОРУ в	r	техники бега на короткие	самостоятельно		взрослыми, сохранять
	движении. Прыжки в		дистанции. Развитие	выполнять комплекс	положительных качеств	• •
	длину с места.		скоростно-силовых	ОРУ; выполнять		хладнокровие, сдержанность,
			качеств.Совершенствован	прыжков в длину с	личности,	рассудительность.
			ие техникипрыжка в	места.		
		70 7	длину с места.		дисциплинированности,	Умение с достаточной полнотой
63	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:		
	Медленный бег, ОРУ в лвижении. Развитие		техники бега на	самостоятельно выполнять комплекс	трудолюбия и упорства в	и точностью выражать свои
	движении, газвитие выносливости.		выносливость.	ОРУ; бегать на	трудолюбия и упорства в	мысли в соответствии с
	Подвижные игры с			средние дистанции.		задачами урока, владение
	элементами л/атл.			ередине днетанции.	достижении поставленной	· -
64	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники	Уметь:	1	специальной терминологией.
	Медленный бег, ОРУ в	F	прыжков в длину с места.	самостоятельно	цели.	
	движении. Прыжки в		Развитие скоростно-	выполнять комплекс		Регулятивные: Умение
	длину с места. Эстафеты		силовых качеств.	ОРУ; выполнять		организовать самостоятельную
	с элементами л/атлетики.			прыжков в длину с		Transcours came transcription
				места.		

65	Строевые упражнения.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь:	деятельность с учетом
	Медленный бег, ОРУ в	комонинрованный	т азвитие выпосливости.	самостоятельно	
	движении. Развитие			выполнять комплекс	требований ее безопасности,
	выносливости.			ОРУ; бегать на	сохранности инвентаря и
	Подвижные игры с элементами л/атл.			средние дистанции.	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.
66	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники	Уметь:	
	Медленный бег, ОРУ в		челночного бега.	самостоятельно	
	движении			выполнять комплекс	
				ОРУ;Выполнять	
				технику челночного	
				бега.	
67	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:	
	Медленный бег, ОРУ в		техники подтягивание на	самостоятельно	
	движении.Подтягивание		перекладине.	выполнять комплекс	
	на перекладине.			ОРУ; выполнять	
				подтягивание на	
				перекладине.	
68	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники	Уметь:	
	Медленный бег, ОРУ в		подтягивание на	самостоятельно	
	движении. Подтягивание		перекладине.	выполнять комплекс	
	на перекладине.			ОРУ; выполнять	
				подтягивание на	
				перекладине.	
69	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль бега на длинные	Уметь:	
	Медленный бег, ОРУ в		дистанции.	самостоятельно	
	движении. Бег 1000м			выполнять комплекс	
				ОРУ; Выполнить бег	
				на длинные	
				дистанции.	
70	Метапредметный день				
			ĺ		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

No	Дата	Тема, содерхание урока	Тип урока	Цели и задачи урока		Планируемые результ	аты
пп					Предметные	Личностные	Метапредметные
				I четверт	Ъ		
				Легкая атлетин	ка 10 ч.		
1		Техника безопасности на	Вводный	Ознакомить с техникой	Знать: правила		
		уроках л/атлетики.		безопасности на уроках по	поведения на уроке по	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление,
		Строевые упражнения.		лёгкой атлетике. Развитие	легкой атлетике;	• •	
		Медленный бег.		выносливости.	правила игры.		объяснение своего двигательного
		Общеразвивающие			Уметь:	систематического	
		упражнения на месте и в			самостоятельно		опыта.
		движении. Развитие			выполнять комплекс	наблюдения за своим	
		выносливости.			ОРУ;		
		Подвижные игры с				A.v.o.v.v.o.v.v.v.	Осознание важности освоения
		элементами л/атл.				физическим состоянием,	
2		Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:		универсальных умений
		Медленный бег.		техники бега с низкого и	самостоятельно	величиной физических	
		Общеразвивающие		высокогостарта.	выполнять комплекс	_	связанных с выполнением
		упражнения на месте и в		Совершенствование	ОРУ;		
		движении. Бег с низкого		техники метания мяча.	Бегать с низкого и		
		и высокого старта.			высокогостарта;		

	Метание мяча.Бег с			метать мяч на	нагрузок.	упражнений.
	ускорением 30 м.			дальность.	T P	J P
3	Строевые упражнения. Медленный бег.	Контроль	Контроль бега на короткие	Уметь:		Осмысление техники
	Общеразвивающие		дистанции	самостоятельно выполнять комплекс		Осмысление техники
	упражнения на месте и в			ОРУ;		выполнения разучиваемых
	движении. Бег с высокого			Бегать с высокого		
	старта. Бег с ускорением			старта на короткие	Развитие	заданий и упражнений.
	30 м. Развитие скорсил.			дистанции;	т азвитис	
	К-в (прыжки,					70
	многоскоки)				самостоятельности и	Коммуникативные:Формировани
4	Строевые упражнения. Медленный бег.	Контроль	Контроль бега на короткие	Уметь:		е способов позитивного
	медленный оег. Общеразвивающие		дистанции	самостоятельно выполнять комплекс	личной ответственности за	
	упражнения на месте и в			ОРУ;		взаимодействия со сверстниками
	движении. Бег с высокого			Бегать с высокого	свои поступки на основе	
	старта. Бег с ускорением			старта на короткие		в парах и группах при
	60 м. Развитие скорсил.			дистанции;	представлений о	посущиранни
	К-в (прыжки,					разучивании
	многоскоки)	TC ~		***	нравственных нормах.	
5	Строевые упражнения. Медленный бег.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:	приветвенных пормах.	Упражнений.
	Общеразвивающие		техники метания мяча.	самостоятельно выполнять комплекс		
	упражнения на месте и в			ору;		
	движении. Метание мяча			метать мяч на		Умение объяснять ошибки при
	на дальность.			дальность.		выполнении упражнений.
6	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники метания	Уметь:	1	выполнении упражнении.
	Медленный бег.	·	мяча. Развитие	самостоятельно	Развитие этических чувств,	
	Общеразвивающие		выносливости	выполнять комплекс		Умение управлять эмоциями при
	упражнения на месте и в			ОРУ;	доброжелательности и	
	движении. Метание мяча.			Метать мяч на	1	общении со сверстниками и
7	Развитие выносливости Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование бега	дальность. Уметь:	Эмоционально-	
'	Строевые упражнения. Медленный бег.	комоинированныи	на короткие дистанции.	у меть. самостоятельно	эмоционально-	взрослыми, сохранять
	Общеразвивающие		Совершенствование	выполнять комплекс		хладнокровие, сдержанность,
	упражнения на месте и в		техники прыжков в длину	ОРУ;	нравственной	лладнокровне, едержанноств,
	движении. Прыжки в		с места и разбега.	выполнять прыжки в		рассудительность.
	длину с места и разбега.			длину с места и	отзывчивости, понимания и	1 3/
				разбега.		
8	Строевые упражнения.	Контроль	Совершенствование бега	Уметь:	сопереживания чувствам	Умение с достаточной полнотой
	Медленный бег.		на короткие дистанции.	самостоятельно		
	Общеразвивающие		Контроль техники	выполнять комплекс		и точностью выражать свои
	упражнения на месте и в		прыжков в длину с места.	ОРУ;		
	движении. Прыжки в			Выполнять прыжки в		

	длину с мес	ста.			длину с места.	других людей.	мысли в соответствии с
9	Строевые упраж		Комбинированный	Развитие силовых качеств.	Уметь:	790	
	Медленный		•		самостоятельно		задачами урока, владение
	Общеразвива	ющие			выполнять комплекс		
	упражнения на м				ОРУ;		специальной терминологией.
	движении. Под				Бегать с низкого		
	игры с элемента				старта на средние		D
	Развитие сил.к-в				дистанции;	Формирование	Регулятивные: Умение
	ние, пресс	e).					
							организовать самостоятельную
						эстетических	
							деятельность с учетом
						потребностей, ценностей и	требований ее безопасности,
						чувств.	сохранности инвентаря и
							оборудования, организации мест
							занятий.
						Формирование и	Умение характеризовать,
							выполнять задание в
						проявление	
							соответствии с целью и
						положительных качеств	анализировать технику
						личности,	выполнения упражнений, давать
							_
						дисциплинированности,	объективную оценку технике
							выполнения упражнений на
						трудолюбия и упорства в	выполнения упражнении на
						-F1/~	основе освоенных знаний и
							1
						достижении поставленной	имеющегося опыта.
						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.
10	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег 2000м	Контроль	Совершенствование бега на длинные дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс		
			Спортивные игры Б	аскетбол 6ч.		
11	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование	Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь:	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
	упражнения на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения,		техники перемещений, остановок, поворотов	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	наблюдения за своим	Осознание важности освоения универсальных умений

	остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.			техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	физическим состоянием, величиной физических	связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых
12	Строевые упражнения. Медленный бег.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли	Уметь: самостоятельно	нагрузок.	заданий и упражнений.
	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте		мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со	Развитие самостоятельности и	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
	и в движении. Штрафные броски.			штрафной линии.	личной ответственности за	Упражнений.
13	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие	Контроль	Контроль техники броска мяча с различных дистанций	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	свои поступки на основе представлений о	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
	упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных		дистанции	ОРУ; выполнять броски мяча с ближней дистанции.	нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять
	стойках. Броски мяча с различных дистанций.			Знать правила игры.	Развитие этических чувств,	хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
14	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие	Игровой	Совершенствование техники. Ведение мяча в	Уметь: самостоятельно	доброжелательности и	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои
	упражнения на месте и в движении. Ведение мяча		разных стойках	выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений,	эмоционально-	мысли в соответствии с задачами урока, владение
	в разных стойках			. Ведение мяча в разных стойках	нравственной	специальной терминологией. Регулятивные: Умение
1.5	Constant	II	Comment	1	отзывчивости, понимания и	организовать самостоятельную деятельность с учетом
15	Строевые упражнения. Медленный бег.	Игровой	Совершенствование техники перемещений,	Уметь: самостоятельно	сопереживания чувствам	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и
	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.		остановок, поворотов. Совершенствование техники бросков мяча по	выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений,	других людей.	оборудования, организации мест занятий.
	Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока,		кольцу, после двух шагов.	остановок, поворотов; выполнять бросок	Формирование	Умение характеризовать, выполнять задание в
	перемещения, остановка повороты. Броски мяча			мяча по кольцу, после двух шагов.	эстетических	соответствии с целью и анализировать технику
	после ведения и 2-х шагов.				потребностей, ценностей и	выполнения упражнений, давать объективную оценку технике
					чувств.	выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

					Формирование и	Умение технически правильно
					Формирование и	выполнять двигательные
					проявление	действия из базовых видов
					проявление	спорта, использовать их в
					положительных качеств	игровой и соревновательной
					положительных качесть	деятельности.
					личности,	деятельности.
					личности,	Умение планировать
					дисциплинированности,	собственную деятельность,
					дисциплинированности,	распределять нагрузку и отдых в
					трудолюбия и упорства в	процессе ее выполнения.
					трудолюбия и упорства в	V
					достижении поставленной	Умение видеть красоту движений, выделять и
					достижении поставленной	T
					цели.	обосновывать эстетические
					цези.	признаки в движениях и
16	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техникиброска	броски по кольцу со		передвижениях человека.
10	Медленный бег.	Контроль	по кольцу со штрафной	штрафной линии.		
	Общеразвивающие		линии.	штрафнои линии.		
	упражнения на месте и в		линии.			
	упражнения на месте и в движении броски по					
	кольцу со штрафной					
	линии.					
	линии.					
			II четвер ⁻	FI		
			Гимнастика с элементами			
17	ТБ на уроках по	Вводный	Ознакомить с техникой	Знать: технику		П 0
	гимнастике. Строевые		безопасности на уроках по	безопасности на		Познавательные: Осознание
	упражнения. О.Р.У.		гимнастике. Развитие	уроках по гимнастике.	Формирование навыка	
	Развитие силовых		силовых качеств.	Уметь:		
	качеств (подтягивание,		Выполнить: Упражнения	самостоятельно		важности освоения
	пресс).		на гибкость.	выполнять комплекс	систематического	
	ОФП (прыжки, гибкость,			ОРУ; выполнять		
	челночный бег).			Упражнения на		универсальных умений
				гибкость.	наблюдения за своим	
18	Строевые упражнения.	Комбинированный	Обучение технике лазания	Уметь:		
	О.Р.У. Лазание по канату.	r	по канату. Обучение	самостоятельно		
	Кувырок вперед и назад		технике Кувырка вперед и	выполнять комплекс		
	терем вперед и пазад	l	теред п	ROMINIONO	I	1

	(перекаты)		назад.	ОРУ;	физическим состоянием,	связанных с выполнением
				Научиться: технике		
				лазания по канату;		
				технике упражнений	величиной физических	организующих упражнений.
				на брусьях		
				параллельных.		
19	Строевые упражнения.	Комбинированный	Обучение технике	Уметь:	нагрузок.	Осмысление техники
	О.Р.У. Развитие силовых		выполнения	самостоятельно		
	качеств (подтягивание,		Акробатических	выполнять комплекс		
	пресс). ОФП (прыжки,		упражнений. Развитие	ОРУ;		выполнения разучиваемых
	гибкость, челночный		силовых качеств. Развитие	Научиться: технике	Развитие этических чувств,	The state of the s
	бег). Акробатика		скоростно-силовых	выполнения	т извитие эти теских туветв,	
	Кувырок назад в стойку		качеств.	Акробатических		акробатических комбинаций и
	«ноги врозь»(м), мост и			упражнений.	доброжелательности и	•
	поворот в упор на одном				~ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
20	колене(д). Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники	Уметь:		упражнений.
20	О.Р.У. Лазание по канату.	Контроль	кувырков вперед и назад	самостоятельно	эмоционально-	
	Кувырок вперед и назад		кувырков вперед и назад	выполнять комплекс		
	(перекаты)			ОРУ; выполнять		Осмысление правил
	(перекаты)			кувырок вперед и	нравственной	Осмысление правил
				назад		
21	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:		безопасности (что можно делать
	О.Р.У. Акробатика.	_	техники выполнения	самостоятельно	отзывчивости, понимания и	
	Длинный кувырок		Акробатических	выполнять комплекс		
			упражнений. Развитие	ОРУ; выполнять	and an analysis of the second	и что опасно делать) при
			силовых качеств.	Акробатические	сопереживания чувствам	
				упражнения.		
					других людей.	выполнении акробатических,
22	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:	других люден.	
	О.Р.У. Упражнения на		техники выполнения	самостоятельно		
	брусьях. Развитие		упражнений на брусьях.	выполнять комплекс		гимнастических упражнений,
	силовых качеств		Развитие силовых качеств	ОРУ; выполнять		
	(подтягивание, пресс).			упражнений на	Формирование	
22		TC = ::		брусьях.		комбинаций.
23	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:		
	О.Р.У. Упражнения на		техники лазания по	самостоятельно	эстетических	
	бревне. Лазанье по канату.Комплекс		канату.	выполнять комплекс		Коммуникативные:
	канату. Комплекс акробатических		Совершенствование техники выполнения	ОРУ; выполнять упражнения на бревне;		
	акрооатических упражнений		упражнений на бревне.	лазать по канату.	потребностей, ценностей и	
	упражнении		Выполнение комплекса	лазать по канату.		Формирование способов
			акробатических			
			упражнений			
			упражнении			

					чувств.	позитивного взаимодействия со
24	Строевые упражнения. О.Р.У.	Контроль	Совершенствование техники выполнения	Уметь: самостоятельно	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
	Акробатика.Прыжок согнув ноги(м), прыжок боком с поворотом на 90		Контроль выполнения акробатических упражнений.	выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике	Формирование и	сверстниками в парах и группах
	(д). Упражнения на перекладине.			выполнения Акробатических	проявление	при разучивании
				упражнений; выполнять упражнения на перекладине.	положительных качеств	Акробатических упражнений.
25	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.	личности,	Умение объяснять ошибки при
	iosino misir del).		качеств.	Of 3, susuib no kunuty.	дисциплинированности,	выполнении упражнений.
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Контроль	Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Контроль техники	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	трудолюбия и упорства в	Регулятивные: Формирование
			выполнения упражнений на перекладине.Выполнение	упражнения на бревне. Выполнять упражнения на	достижении поставленной	умения выполнять задание в
			прыжков на скакалке.	перекладине.	цели.	соответствии с поставленной
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Прыжок согнув ноги(м), прыжок боком с	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Развитие	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		целью.
	поворотом на 90 (д). Развитие силовых качеств (подтягивание,		силовых качеств.	Научиться: технике выполнения Акробатических		Способы организации рабочего
28	пресс). Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по	упражнений; Уметь: самостоятельно		места.
	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		канату. Развитие силовых качеств.	выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.		Формирование умения понимать
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Прыжки со скакалкой.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Совершенствование	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять		

			техники выполнения	упражнения на бревне.	причины успеха /неуспеха
			упражнений со скакалкой	Выполнять	причины успела/неуспеха
			упражнении со скакалкои	упражнения на	
				упражнения на скакалке.	учебной деятельности и
30	Строев не унрамиония	Контроль	Совершенствование	Уметь:	учестой деятельности и
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	контроль	техники выполнения		
				самостоятельно	0770 00 Evic 0777 100 100 100 100 100 100 100 100 10
	Прыжок согнув ноги(м),		Акробатических	выполнять комплекс	способности конструктивно
	прыжок боком с		упражнений. Контроль	ОРУ;	
	поворотом на 90		выполнение прыжков со	Выполнять	
	(д).Прыжки со скакалкой.		скакалкой.	Акробатические	действовать даже в ситуациях
				упражнения; лазать по	
				канату.	
31	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль выполнения	Уметь:	неуспеха.
	О.Р.У. Акробатика.		опорного прыжка	самостоятельно	
	Опорный прыжок			выполнять комплекс	
				ОРУ; лазать по канату.	Формирование умения
32	Метапредметный день				Формирование умения
					планировать, контролировать и
					оценивать учебные действия в
					соответствии с поставленной
					задачей и условиями ее
					реализации; определять наиболее
					эффективные способы
					1 1
					достижения результата.
					1 3
					Овладение логическими

							действиями сравнения, анализа,
							синтеза, обобщения,
							классификации по родовым
							признакам, установления
							аналогий и причинно-
							следственных связей, построения
							рассуждений, отнесения к
							известным понятиям.
				III четвер			
	ı		_	Лыжная подгото			
33		ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении.	Вводный	Ознакомить учащихся с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять	Формирование навыка систематического	Познавательные: смысление, объяснение своего двигательного опыта.
				Совершенствование техники Поворотов на месте.	повороты в движении.	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
34		Скользящий шаг	Комбинированный	Обучение технике	Научиться: технике	нагрузок.	Осмысление техники
35		Попеременный 2-х	Комбинированный	скользящего шага Обучение технике	скользящего шага Научиться: технике	Развитие	выполнения разучиваемых
		шажный ход.	r	попеременного	попеременного	самостоятельности и	заданий и упражнений.
36		Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	двухшажного хода. Контроль техники Попеременного двухшажного хода.	двухшажного хода. Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.	личной ответственности за свои поступки на основе	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
37		Повороты на месте и в	Комбинированный	Совершенствование	Научиться: технике		

	движении		техники поворотов на	поворотов на месте и в	представлений о	при разучивании
38	Техника конькового хода.	Комбинированный	месте и в движении Совершенствование	движении Научиться: технике	нравственных нормах.	Упражнений.
	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.		техникиконькового ходаОбучение технике спусков с горы - в	конькового хода. Научиться: технике спусков с горы - в	Развитие этических чувств,	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
			высокой, средней и	высокой, средней и	доброжелательности и эмоционально-	Умение управлять эмоциями при
39	Повороты на месте и в	Контроль	низкой стойке. Контроль техники	низкой стойке. Уметь: выполнять	нравственной	общении со сверстниками и взрослыми, сохранять
	движении.		поворотов на лыжах.	повороты на месте, в движении.	отзывчивости, понимания и	хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
40	Торможение и поворот плугом	Комбинированный	Совершенствование техники торможения и	Уметь: выполнять Торможение и	сопереживания чувствам	Умение с достаточной полнотой
41	Подъем в гору	Комбинированный	поворота плугом Совершенствование	поворот плугом Уметь: выполнять	других людей.	и точностью выражать свои
	различным способом. Спуски с горы.Бег по	romoninpobaninsin	техники спусков с горы - в высокой, средней и	спуски с горы - в	Формирование	мысли в соответствии с задачами урока, владение
	дистанции до 3 км.		низкой стойке.	высокой, средней и низкой стойке;	эстетических	специальной терминологией.
			Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка».	выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка».	потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом
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».	Формирование и проявление	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
43	Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.	положительных качеств личности,	Умение характеризовать, выполнять задание в
44	Спуски с горы.	Контроль	.Контроль овладения техникой спуска с горы	Уметь: выполнятьспуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на
45	Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Контроль прохождения дистанции.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.	доли.	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	Совершенствование	Комбинированный	Совершенствование			
	лыжных ходов		техники лыжных ходов	×5 10		
47	TF	Игровой	Спортивные игры В		Τ	T
47	ТБ на уроках по волейболу.	игровои	Ознакомить учащихся с правилами поведения,	Знать: технику безопасности на	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление,
	Строевые упражнения.		обращением с мячом,	уроках по подвижным	T op.anpobanno nabbita	
	Медленный бег, ОРУ на		нахождением на	играм;	anatan matun aama ta	объяснение своего двигательного
	месте и в движении		спортивной площадке и	Уметь:	систематического	опыта.
			техникой безопасности на	самостоятельно	_	
			уроках по баскетболу.	выполнять комплекс	наблюдения за своим	Осознание важности освоения
			Совершенствование техники ведения мяча.	ОРУ; выполнять		универсальных умений
			Совершенствование	ведение мяча; выполнять	физическим состоянием,	
			перемещений.	перемещения,		связанных с выполнением
			пореженцении.	остановок.	величиной физических	упражнений.
48	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	Уметь:		Осмысление техники
	Медленный бег, ОРУ на		техники передачи мяча	самостоятельно	нагрузок.	
	месте и в движении.		над собой во встречных	выполнять комплекс		выполнения разучиваемых
	Передача мяча над собой		колоннах.	ОРУ;выполнятьпереда чу мяча над собой во	<i>p</i>	заданий и упражнений.
	во встречных колоннах.			встречных	Развитие	
				колоннахЗнать		Коммуникативные:Формировани
				правила игры.	самостоятельности и	е способов позитивного
49	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	Уметь:		
	Медленный бег, ОРУ на		техники передачи мяча в	самостоятельно	личной ответственности за	взаимодействия со сверстниками
	месте и в движении.		парах через сетку	выполнять комплекс		в парах и группах при
	Передача мяча в парах			ОРУ; выполнять	свои поступки на основе	разучивании
	через сетку.			передачи мяча в парах через сеткуЗнать		разучивании
				правила игры.	представлений о	V-novvovvě
50	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	Уметь:	представлении о	Упражнений.
	Медленный бег, ОРУ на	r	техники нижней прямой	самостоятельно		V ~ ~
	месте и в движении.		подача	выполнять комплекс	нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при
	Нижняя прямая подача			ОРУ; выполнять		выполнении упражнений.
				техникунижней		
				прямой подачаЗнать	Развитие этических чувств,	Умение управлять эмоциями при
51	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	правила игры. Уметь:	#06 n 0w070=	общении со сверстниками и
	Медленный бег, ОРУ на	1	техники верхней передачи	самостоятельно	доброжелательности и	взрослыми, сохранять
	месте и в движении.		мяча	выполнять комплекс		
	Верхняя передача мяча			ОРУ; выполнять		хладнокровие, сдержанность,
				верхнюю передачу		

				мяча; Знать правила	эмоционально-	рассудительность.
				игры.		
52	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на	Игровой	Совершенствование техники приема подачи.	Уметь: самостоятельно	нравственной	Умение с достаточной полнотой
	месте и в движении.			выполнять комплекс		и точностью выражать свои
	Прием подачи.			ОРУ; выполнять прием подачи.	отзывчивости, понимания и	мысли в соответствии с
				1 17,0	сопереживания чувствам	задачами урока, владение
					сопереживания чувствам	специальной терминологией.
					других людей.	Регулятивные: Умение
						организовать самостоятельную
					Формирование	деятельность с учетом
						требований ее безопасности,
					эстетических	сохранности инвентаря и
					потребностей, ценностей и	оборудования, организации мест
						занятий.
					чувств.	
						Умение характеризовать,
					Формирование и	выполнять задание в
					Формирование и	соответствии с целью и
					проявление	анализировать технику
						выполнения упражнений, давать
					положительных качеств	объективную оценку технике
					личности,	выполнения упражнений на
					личности,	основе освоенных знаний и
					дисциплинированности,	имеющегося опыта.
					трудолюбия и упорства в	Умение технически правильно
						выполнять двигательные
					достижении поставленной	действия из базовых видов
						спорта, использовать их в
						игровой и соревновательной

					цели.	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 четвер			
52	Control	II v	Спортивные игры		I	l
53	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	Игровой	Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прямой нападающий удар после	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения
	партнером			подбрасывания мяча партнером	физическим состоянием,	универсальных умений связанных с выполнением
54	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Совершенствовать игровые задания с ограниченным числом	Игровой		Знать правила игры	величиной физических нагрузок.	упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
	игроков (2:2),(3:3)				Развитие	Коммуникативные:
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	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
56	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении.	Котроль	Контроль техники совершенствовать комбинации из освоенных	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	представлений о	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.

Совершенствовать	элементов перемещения и	ОРУ; выполнять	нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при
комбинации из	владения мячом	комбинации из	приветвенных пормих.	общении со сверстниками и
освоенных элементов	владения ми том	освоенных элементов		взрослыми, сохранять
перемещения и владения		перемещения и	Развитие этических чувств,	хладнокровие, сдержанность,
мячом.		владения мячом.	,	рассудительность.
MA IOM.		владения мя юм.	доброжелательности и	риссудительность.
			7.01	Умение с достаточной полнотой
			эмоционально-	и точностью выражать свои
				мысли в соответствии с
			нравственной	задачами урока, владение
			T	специальной терминологией.
			отзывчивости, понимания и	
				Регулятивные: Умение
			сопереживания чувствам	организовать самостоятельную
				деятельность с учетом
			других людей.	требований ее безопасности,
			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	сохранности инвентаря и
				оборудования, организации мест
			Формирование	занятий.
			эстетических	Умение характеризовать,
				выполнять задание в
			потребностей, ценностей и	соответствии с целью и
				анализировать технику
			чувств.	выполнения упражнений, давать
				объективную оценку технике
				выполнения упражнений на
			Формирование и	основе освоенных знаний и
				имеющегося опыта.
			проявление	
				Умение технически правильно
			положительных качеств	выполнять двигательные
				действия из базовых видов
			личности,	спорта, использовать их в
				игровой и соревновательной
			дисциплинированности,	деятельности.
				Viscoura management
			трудолюбия и упорства в	Умение планировать
				собственную деятельность,
			достижении поставленной	распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
			цели.	Умение видеть красоту
				у мение видеть красоту движений, выделять и
				обосновывать эстетические

						признаки в движениях и передвижениях человека.
			Легкая атлети	ка 14ч.		
57	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого	Комбинированный	Повторение техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь:	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
	и высокого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил.к-в (подтягние, пресс).		техники бега с низкого и высокого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого	наблюдения за своим	Осознание важности освоения универсальных умений
58	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники.бега с	старта. Уметь:	физическим состоянием,	связанных с выполнением
	Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.		ускорением 30 м.	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег	величиной физических	упражнений.
				на короткие дистанции.	нагрузок.	Осмысление техники
59	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие	Развитие	выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
	Метание мяча.		техники метания мяча.	дистанции с низкого старта; выполнять метание мяча на	самостоятельности и	Коммуникативные: Формирование способов
60		TC.	TC C	дальность.	личной ответственности за	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
60	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с	Контроль	Контроль техники.бега с ускорением 60 м.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	свои поступки на основе	при разучивании
	ускорением 60 м.			ОРУ; выполнять бег на короткие дистанции.	представлений о	Упражнений.
61	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие	Комбинированный	Развитие скоростно- силовых качеств.Совершенствован	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
	сил.к-в (подтяг-ние). Метание мяча.		ие техники метания мяча.	ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;	Развитие этических чувств,	Умение управлять эмоциями при
62	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Контроль	Совершенствование техники бега на короткие	Уметь: самостоятельно	доброжелательности и	общении со сверстниками и взрослыми, сохранять
	движении. Бег с ускорением 60 м.		дистанции. Контроль техники метания мяча.	выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие		хладнокровие, сдержанность,

	Метание мяча.				1 21/21/12/21/21	**************************************
	Метание мяча.			дистанции с низкого старта; выполнять	эмоционально-	рассудительность.
				метание мяча на		
				дальность;	нравственной	Умение с достаточной полнотой
63	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:	1	и точностью выражать свои
	Медленный бег, ОРУ в	•	техники прыжков в длину	самостоятельно	отзывчивости, понимания и	мысли в соответствии с
	движении. Бег с		с места и разбега.	выполнять комплекс		
	ускорением 60 м.			ОРУ; бегать короткие	сопереживания чувствам	задачами урока, владение
	Прыжки в длину с места и разбега.			дистанции с низкого		специальной терминологией.
	и разоега.			старта; выполнять прыжков в длину с	других людей.	
				разбега.	других люден.	Регулятивные: Умение
64	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники	Уметь:	1	организовать самостоятельную
	Медленный бег, ОРУ в		прыжков в длину с места.	самостоятельно	Формирование	
	движении. Прыжки в		Развитие скоростно-	выполнять комплекс	Формирование	деятельность с учетом
	длину с места. Эстафеты		силовых качеств.	ОРУ; выполнять		требований ее безопасности,
	с элементами л/атлетики.			прыжков в длину с	эстетических	сохранности инвентаря и
65	Company of virtual and virtual	Комбинированный	Cananyayamaanaya	места. Уметь:	-	
65	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Комоинированныи	Совершенствование техники выполнения	у меть: самостоятельно	потребностей, ценностей и	оборудования, организации мест
	движении. Челночный		челночного бега 4*10	выполнять комплекс		занятий.
	бег 4*10		lesino moro cera i ro	ОРУ; выполнять	чувств.	
				челночный бег 4*10		Умение характеризовать,
66	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль выполнения	Уметь:]	выполнять задание в
	Медленный бег, ОРУ в		челночного бега 4*10	самостоятельно	Формирование и	
	движении. Челночный			выполнять комплекс		соответствии с целью и
	бег 4*10			ОРУ;	проявление	анализировать технику
				выполнятьчелночный бег 4*10	•	выполнения упражнений, давать
67	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль бега на длинные	Уметь:	положительных качеств	
0,	Медленный бег, ОРУ в	понтроль	дистанции.	самостоятельно	HOMOMETERIBIDA RETECTS	объективную оценку технике
	движении. Бег 1000м			выполнять комплекс	THE STATE OF THE S	выполнения упражнений на
				ОРУ; Выполнить бег	личности,	основе освоенных знаний и
				на длинные		
				дистанции.	дисциплинированности,	имеющегося опыта.
						**
					трудолюбия и упорства в	Умение технически правильно
						выполнять двигательные
					достижении поставленной	действия из базовых видов
						спорта, использовать их в
						игровой и соревновательной
						п ровои и соревновательной

				цели.	деятельности.
					Умение планировать
					собственную деятельность,
					распределять нагрузку и отдых в
					процессе ее выполнения.
					V
					Умение видеть красоту
					движений, выделять и
					обосновывать эстетические
					признаки в движениях и
					передвижениях человека.
68	Метапредметн	ый день			

Приложение № 5

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

$N_{\underline{0}}$	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты						
ПП					Предметные	Личностные	Метапредметные				
	I четверть										
	Легкая атлетика 10 часов										
1		ТБ на уроках л/атлетики.	Вводный	Ознакомить с техникой	Знать: правила						
		Строевые упражнения.		безопасности на уроках по	поведения на уроке по		Познавательные:				
		Медленный бег. О.Р.У. на		лёгкой атлетике.	легкой атлетике;	Формирование навыка	Осмысление, объяснение				
		месте и в движении. Бег с		Совершенствование техники	правила игры.		Осмысление, объяснение				
		низкого старта. Развитие сил.		бега с низкого старта.	Уметь:						

	К-в (подтяг-ние, пресс).		Развитие силовых качеств.	самостоятельно	систематического	своего двигательного опыта.
				выполнять комплекс ОРУ:		
				Бегать с низкого	наблюдения за своим	Осознание важности
				старта на короткие		освоения универсальных
		TC 7		дистанции	1	умений связанных с
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на	Комбинированный	Совершенствование техники бега с низкого старта.	Уметь:	физическим состоянием,	выполнением упражнений.
	месте и в движении. Бег 30м с		Развитие скоростно-силовых	самостоятельно выполнять комплекс		выполнением упражнении.
	ускорением Развитие скор		качеств.	ОРУ;	величиной физических	Осмысление техники
	сил. К-в (прыжки,			Бегать с низкого	•	
	многоскоки).			старта на короткие		выполнения разучиваемых
				дистанции	нагрузок.	заданий и упражнений.
3	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль бега на короткие	Уметь:		
	Медленный бег. О.Р.У. на		дистанции. Развитие	самостоятельно		Коммуникативные:
	месте и в движении. Бег с ускорением 30 м. Развитие		скоростно-силовых качеств.	выполнять комплекс ОРУ;	Развитие	-
	ускорением 30 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки,			Бегать с низкого	T usbillio	Формирование способов
	многоскоки).			старта на короткие		позитивного
	inite (Calcana).			дистанции	самостоятельности и	взаимодействия со
4	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль бега на короткие	Уметь:		сверстниками в парах и
	Медленный бег. О.Р.У. на		дистанции. Развитие	самостоятельно	личной ответственности за	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие		скоростно-силовых качеств.	выполнять комплекс ОРУ;	личной ответственности за	группах при разучивании
	скорсил. К-в (прыжки,			Бегать с низкого	0001 -000	Упражнений.
	многоскоки).			старта на короткие	свои поступки на основе	•
5	C=====================================	I/ €	6	дистанции		Умение объяснять ошибки
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Уметь: самостоятельно	представлений о	
	месте и в движении. Бег с		Развитие выносливости.	выполнять комплекс	*	при выполнении
	ускорением 100 м. Метание		Совершенствование техники	ОРУ;		упражнений.
	мяча.		метания мяча.	Бегать с низкого	нравственных нормах.	
				старта на короткие		Умение управлять эмоциями
				дистанции. метать мяч		при общении со
		7.0	70	на дальность	Развитие этических чувств,	•
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на	Контроль	Контроль техники метания	Уметь:		сверстниками и взрослыми,
	медленный оег. О.Р. у. на месте и в движении. Метание		мяча. Развитие силовых	самостоятельно выполнять комплекс		сохранять хладнокровие,
	месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в		качеств.	ОРУ; метать мяч на	доброжелательности и	сдержанность,
	(подтяг-ние, пресс).			дальность.		•
7	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование техники	Уметь:	240440	рассудительность.
	Медленный бег. О.Р.У. на	*	прыжков в длину с места и	самостоятельно	эмоционально-	
	месте и в движении. Прыжки		разбега. Развитие скоростно-	выполнять комплекс		Умение с достаточной
	в длину с места и разбега.		силовых качеств.	ОРУ; выполнять		

	Эстафеты с элементами			прыжки в длину с	нравственной	полнотой и точностью
	л/атлетики.			места и разбега.		выражать свои мысли в
8	Строевые упражнения.	Контроль	Контрольтехники прыжков в	Уметь:		*
	Медленный бег. О.Р.У. на		длину с места	самостоятельно	отзывчивости, понимания и	соответствии с задачами
	месте и в движенииПрыжки в длину с места.			выполнять комплекс ОРУ. Выполнять		урока, владение
	длину с места.			прыжки в длину с	сопереживания чувствам	специальной
				места.	, and the second second	·
9	Строевые упражнения.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь:		терминологией.
	Медленный бег. О.Р.У. на			самостоятельно	других людей.	D V
	месте и в движении. Развитие			выполнять комплекс		Регулятивные: Умение
	выносливости. Эстафеты с			ОРУ; бегать на		организовать
10	элементами л/атлетики. Строевые упражнения.	Контроль	Контроль бега на длинную	средние дистанции Уметь:	Формирование	самостоятельную
	Медленный бег. О.Р.У. на	Rompons	дистанцию.	самостоятельно		деятельность с учетом
	месте и в движении. Развитие			выполнять комплекс		•
	выносливости. Бег 2000.			ОРУ; бегать на	эстетических потребностей,	требований ее безопасности,
				средние дистанции		сохранности инвентаря и
					ценностей и чувств.	оборудования, организации
						мест занятий.
					Формирование и	Умение характеризовать,
						выполнять задание в
					проявление положительных	соответствии с целью и
						анализировать технику
					качеств личности,	выполнения упражнений,
						давать объективную оценку
					дисциплинированности,	технике выполнения
						упражнений на основе
					трудолюбия и упорства в	освоенных знаний и
						имеющегося опыта.
					достижении поставленной	Умение технически
						правильно выполнять
					цели.	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 Баскет	бол 6ч.		
11	ТБ на уроках по баскетболу.	Вводный	Ознакомить с техникой	Знать: правила		Познавательные: Осмысление, объяснение
	Строевые упражнения.		безопасности на уроках по	поведения на уроке по	Формирование навыка систематического	своего двигательного опыта.
	Медленный бег. О.Р.У. на		баскетболу.	спортивным играм.	наблюдения за своим	Осознание важности
	месте и в движении. Стойка игрока, перемещения,		Совершенствование техники перемещений, остановок,	Уметь: самостоятельно	физическим состоянием,	освоения универсальных
	остановка, повороты. Учебная		поворотов.	выполнять комплекс	величиной физических	умений связанных с
	игра.		поворотов.	ОРУ; выполнять	нагрузок.	выполнением упражнений. Осмысление техники
	mpu.			техники		выполнения разучиваемых
				перемещений,	Развитие	заданий и упражнений.
				остановок, поворотов.	самостоятельности и	Коммуникативные:
				Знать правила игры.	личной ответственности за	Формирование способов позитивного
12	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование техники	Уметь:	свои поступки на основе	взаимодействия со
	Медленный бег. О.Р.У. на	-	ведения мяча.	самостоятельно	представлений о	сверстниками в парах и
	месте и в движении. Ведение		Совершенствование техники	выполнять комплекс	нравственных нормах.	группах при разучивании
	мяча с изменением		бросков мяча по кольцу,	ОРУ; выполнять	Развитие этических чувств,	Упражнений. Умение объяснять ошибки
	направления, в разных		после двух шагов.	передачи и ловли	доброжелательности и	при выполнении
	стойках. Броски мяча после			мяча; выполнять	эмоционально-	упражнений.
	ведения и 2-х шагов.			бросок мяча по	нравственной	Умение управлять эмоциями
				кольцу, после двух	отзывчивости, понимания и	при общении со
13	Строевые упражнения.	Игровой	Соранизациятровомия томичес	шагов Уметь:	сопереживания чувствам	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,
13	стросвые упражнения.	ти ровои	Совершенствование техники	J MC1b.		, and the same of the same,

	Медленный бег. О.Р.У. на		E	1		a Hannia arra
	медленный оег. О.Р.у. на месте и в движении.		бросков по кольцу со штрафной линии.	самостоятельно выполнять комплекс	других людей.	сдержанность, рассудительность.
	Штрафные броски. Учебная		штрифпоп лини.	ОРУ; выполнять	Формирование	Умение с достаточной
	игра.			броски по кольцу со	эстетических потребностей,	полнотой и точностью
	III pw.			штрафной линии.	ценностей и чувств.	выражать свои мысли в
14	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование техники	Уметь:		соответствии с задачами урока, владение
1.	Медленный бег. О.Р.У. на	провон	перехвата мяча.	самостоятельно	Формирование и	специальной
	месте и в движении. Перехват		перемвити мы ти.	выполнять комплекс	проявление положительных	терминологией.
	мяча.			ОРУ; выполнять	качеств личности,	Регулятивные: Умение
	mir id.			перехват мяча.	дисциплинированности,	организовать
15	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники	Уметь:	трудолюбия и упорства в	самостоятельную
10	Медленный бег. О.Р.У. на	топтроль	Комбинация из ранее	самостоятельно	достижении поставленной	деятельность с учетом требований ее безопасности,
	месте и в движении.		освоенных элементов	выполнять комплекс	цели.	сохранности инвентаря и
	Комбинация из ранее		OCEOCHIIBIA SSICMEIITOB	ОРУ; выполнять		оборудования, организации
	освоенных элементов: ловля,			комбинация из ранее		мест занятий.
	передача, ведение, бросок.			освоенных элементов		Умение характеризовать,
16	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование техники	Уметь:		выполнять задание в
10	Медленный бег. О.Р.У. на	продоп	передачи и ловли мяча.	самостоятельно		соответствии с целью и анализировать технику
	месте и в движении. Ловля и		переда по позин изга.	выполнять комплекс		выполнения упражнений,
	передача мяча разл. способом.			ОРУ; выполнять		давать объективную оценку
	Эстафеты.			передачи и ловли мяча		технике выполнения
	Serupera.			на месте и в		упражнений на основе
				движении. Знать		освоенных знаний и
				правила игры.		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.
			II четверть			T .T
			Гимнастика с элементами акро			
17	ТБ на уроках по гимнастике.	Вводный	Ознакомить с техникой	Знать: технику	Формирование навыка	Познавательные: Осознание
	Строевые упражнения. О.Р.У.		безопасности на уроках по	безопасности на		
	Развитие силовых качеств		гимнастике.	уроках по гимнастике.		
	(подтяг-ние, пресс).			Уметь:		

				самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	систематического	важности освоения
18	Company O. D. V.	V	C	Уметь:	наблюдения за своим	универсальных умений
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;	физическим состоянием,	связанных с выполнением
				Выполнять Акробатические упражнения;	величиной физических	организующих упражнений.
19	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Кувырок вперед и назад.	Контроль	Контроль техники кувырка вперед и назад.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	нагрузок.	Осмысление техники
				выполнять.кувырок вперед и назад.	Развитие этических чувств,	выполнения разучиваемых
20	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки,	Комбинированный	Обучение технике лазания по канату без помощи ног. Развитие скоростно-силовых	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	доброжелательности и	акробатических комбинаций
	гибкость, челночный бег).		качеств.	ОРУ Научиться: технике лазания по канату без помощи ног.	эмоционально-	и упражнений.
21	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.(Кувырок назад в	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических	Уметь: самостоятельно	нравственной	Осмысление правил
	стойку «ноги врозъ»(м), мост и поворот в упор на одном колене(д).) ОФП (прыжки,		упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	выполнять комплекс ОРУ; Выполнять	отзывчивости, понимания и	безопасности (что можно
	гибкость, челночный бег).			Акробатические упражнения;	сопереживания чувствам	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.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	других людей.	при выполнении
			Развитие гибкости.	Выполнять Акробатические упражнения;	Формирование	акробатических,
23	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика (Акробатические комбинации из ранее	Крнтроль	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног.	упражнения, Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	эстетических потребностей,	гимнастических
	изученных элементов). Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки,		Контрольтехники выполнения акробатических упражнений. Развитие	ОРУ;. Лазать по канату без помощи ног.		

	гибкость, челночный бег).		силовых качеств.	Выполнять Акробатические	ценностей и чувств.	упражнений, комбинаций.
24	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Совершенствование техники Упражнения со скакалками.	упражнения; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	Формирование и	Коммуникативные:
	Упражнения со скакалками.		1	ОРУ; выполнять упражнений со скакалками.	проявление положительных	Формирование способов
25	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на	Уметь: самостоятельно	качеств личности,	позитивного
			перекладине.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине.	дисциплинированности,	взаимодействия со
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки,	Крнтроль	Контроль техники выполнения упражнения на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	трудолюбия и упорства в	сверстниками в парах и
	гибкость, челночный бег). Упражнения на перекладине.			ОРУ; Лазать по канату без помощи ног.	достижении поставленной	группах при разучивании
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.(Прыжок согнув ноги(м), прыжок боком с	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	цели.	Акробатических
	поворотом на 90 (д). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		скоростно-силовых качеств.	ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		упражнений.
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнения на разновысоких	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс		Умение объяснять ошибки
	качеств (подтягивание, пресс). Челночный бег.		брусьях. Развитие скоростно- силовых качеств.	ОРУ; Упражнения на		при выполнении
29	Строевые упражнения. О.Р.У.	Контроль	Совершенствование техники	разновысоких брусьях. Уметь:		упражнений.
27	Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Прыжки со	Romponi	выполнения Упражнений на перекладине Контроль выполнения прыжков со	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять		Регулятивные:
	скакалкой.		скакалкой.	упражнения на перекладине.		Формирование умения
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки,	Комбинированный	Обучение технике лазания по канату без помощи ног. Развитие скоростно-силовых	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс		

	гибкость, челночный бег).		качеств.	ОРУ	рыполнать запание в
	тиокость, челночный ост).		качеств.	Научиться: технике	выполнять задание в
				лазания по канату без	
				помощи ног.	соответствии с
31	Строевые упражнения. О.Р.У.	Комбинированный	Совершенствование техники	Уметь:	Соответствии с
31	Акробатика.(Прыжок согнув	Комоинированныи	выполнения акробатических		
	ноги(м), прыжок боком с			самостоятельно	поставленной целью.
			упражнений. Развитие	выполнять комплекс	поставленной целью.
	поворотом на 90 (д). ОФП		скоростно-силовых качеств.	ОРУ; Выполнять	
	(прыжки, гибкость,			Акробатические	G
- 22	челночный бег).	T.C.	TC.	упражнения;	Способы организации
32	Строевые упражнения. О.Р.У.	Контроль	Контроль выполнения	Уметь:	
	Упражнения на брусьях.		опорного прыжка.	самостоятельно	_
	Развитие силовых качеств			выполнять комплекс	рабочего места.
	(подтягивание, пресс).			ОРУ;	
	Опорный прыжок.			Выполнять	_
				упражнений на	Формирование умения
				брусьях. Выполнить	
				опорный прыжок.	
					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
						условиями ее реализации;
						определять наиболее
						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.
			III четверть			
		T	Лыжная подготовка 1			
33	ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажныйход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике попеременного четырёхшажного хода.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться: технике попеременного четырёхшажного	Формирование навыка систематического	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
			Обучение технике перехода с попеременного	хода; Технике перехода с	наблюдения за своим	Осознание важности
			четырёхшажного хода на одновременный одношажный	попеременного четырёхшажного хода	физическим состоянием,	освоения универсальных умений связанных с
			ход	на одновременный одношажный ход	величиной физических	выполнением упражнений.
34	Скользящий шаг	Комбинированный	Совершенствование техники скользящего шага	Уметь: выполнять скользящий шаг		

35	Спуски с горы Бег по	Комбинированный	Совершенствование техники	Уметь: выполнять	нагрузок.	Осмысление техники
55	дистанции до 2 км (д), до 3 км	помонтрованный	спусков с горы.	спуски с горы - в	mar pysok.	
	(M).		3 1	высокой, средней и		выполнения разучиваемых
	, ,			низкой стойке;	Развитие	заданий и упражнений.
36	Повороты на месте и в	Комбинированный	Совершенствование техники	Уметь: выполнять	T dSBATAC	
	движении. Переход с		поворотов.	повороты в движении,		Коммуникативные:
	попеременного на		Совершенствование техники	на месте;	самостоятельности и	Формирование способов
	одновременный ход.		перехода с попеременного	Выполнять переход с		Формирование спосооов
			четырёхшажного хода на одновременный одношажный	попеременного четырёхшажного хода	личной ответственности за	позитивного
			ход	на одновременный		взаимодействия со
			АОД	одношажный ход.	свои поступки на основе	ODODOTHINOMI D HODOV II
37	Торможение и поворот	Комбинированный	Совершенствование техники	Уметь: Выполнять		сверстниками в парах и
	плугом.	•	торможения и поворота	торможение и поворот	представлений о	группах при разучивании
			плугом.	плугом.		
38	Переход с попеременного на	Контроль	Контроль техники перехода	Уметь: Выполнять		Упражнений.
	одновременный ход. Бег по		с попеременного хода на	переход с	нравственных нормах.	
	дистанции до 2 км (д), до 3 км		одновременный одношажный	попеременного		Умение объяснять ошибки
	(M).		ход.	четырёхшажного хода на одновременный	D	при выполнении
				одновременный одношажный	Развитие этических чувств,	_
				одпошажный		упражнений.
39	Спуски. Бег по дистанции до	Комбинированный	Совершенствование техники	Уметь: выполнять	доброжелательности и	
	3 км (д), до 5 км (м)	•	спусков с горы.	спуски с горы - в		Умение управлять эмоциями
				высокой, средней и	эмоционально-	при общении со
			~	низкой стойке;	_	_
40	Коньковый ход.	Комбинированный	Совершенствование техники	Уметь: передвигаться	нравственной	сверстниками и взрослыми,
4.1	П	τζ. σ v	конькового хода.	коньковым ходом.	1	сохранять хладнокровие,
41	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов.	Уметь: выполнять повороты в движении,	отзывчивости, понимания и	сдержанность,
	движении. Подъем в гору.		Совершенствование техники	на месте;	отзывчивости, понимания и	•
			подъёма в гору способом	Выполнять подъем в		рассудительность.
			«полуёлочка».	гору «полуёлочкой».	сопереживания чувствам	37
42	Подъем в гору. Бег по дис-	Контроль	Контроль техники подъёма в	Уметь: Выполнять	1	Умение с достаточной
	ции до 2 км(д),до 3 км(м)	-	гору способом «лесенка».	подъем в гору	других людей.	полнотой и точностью
				«лесенкой»;		выражать свои мысли в
43	Подъем в гору. Переход с	Комбинированный	Совершенствование техники	Уметь: Выполнять		•
	попеременного на		подъёма в гору способом	подъем в гору	Формирование	соответствии с задачами
	одновременный ход.		«лесенка». Совершенствование техники	«лесенкой»; Выполнять переход с		урока, владение
			перехода с попеременного	попеременного	эстетических потребностей,	специальной
			четырёхшажного хода на	четырёхшажного хода		,
			одновременный одношажный	на одновременный		терминологией.
			ход	одношажный ход.		

44	Повороты на месте и в	Комбинированный	Совершенствование техники	Уметь: выполнять	ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение
	движении. Переход с попеременного на		поворотов. Совершенствование техники	повороты в движении,		организовать
	одновременный ход.		перехода с попеременного	на месте; Выполнять переход с	Формирование и	самостоятельную
			четырёхшажного хода на	попеременного	Формирование и	деятельность с учетом
			одновременный одношажный ход	четырёхшажного хода на одновременный	проявление положительных	требований ее безопасности,
				одношажный ход.		сохранности инвентаря и
4.5		TC - 5			качеств личности,	оборудования, организации
45	Совершенствование лыжн ходов	ных Комбинированный	Совершенствование техники лыжных ходов			мест занятий.
46	Подъем в гору. Спуски	с Контроль	Контроль техники подъёма в	Уметь:	дисциплинированности,	
	горы.		гору способом «полуёлочка». Контроль техники спусков с	Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;	трудолюбия и упорства в	Умение характеризовать,
			горы.	выполнять спуски с		выполнять задание в
				горы - в высокой,	достижении поставленной	соответствии с целью и
				средней и низкой стойке;		анализировать технику
				,	цели.	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 Волейб	ол 10ч.		
47	ТБ на уроках по волейболу.	Игровой	Повторить технику	Знать: технику		
	Строевые упражнения.		безопасности на уроках по	безопасности на	Формирование навыка	Познавательные:
	Медленный бег, ОРУ на месте		волейболу.	уроках по подвижным		Осмысление, объяснение
	и в движении Учебная игра.			играм; Уметь:	систематического	своего двигательного опыта.
				самостоятельно		своего двигительного опыти.
				выполнять комплекс	наблюдения за своим	Осознание важности
				ОРУ; Знать правила		
				игры.	физическим состоянием,	освоения универсальных
48	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование техники	Уметь:	физи теским состоянием,	умений связанных с
	Медленный бег, ОРУ на месте		передачи и ловли мяча в	самостоятельно		рі полнаннам упрожнання
	и в движении. Нижняя прямая		движении.	выполнять комплекс	величиной физических	выполнением упражнений.
	подача.		Совершенствование	ОРУ; выполнять		
			техники.нижней прямой подачи.	нижнюю прямую подачу.	нагрузок.	Осмысление техники
49	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование техники	Уметь:	1	выполнения разучиваемых
.,	Медленный бег, ОРУ на месте	ти ровон	приема подачи.	самостоятельно		заданий и упражнений.
	и в движении. Прием подачи.		•	выполнять комплекс	Развитие	
				ОРУ; выполнять		Коммуникативные:
				прием подачи.	самостоятельности и	
50	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование техники	Уметь:		Формирование способов
	Медленный бег, ОРУ на месте		верхней подачи мяча.	самостоятельно	личной ответственности за	позитивного
	и в движении. Верхняя подача мяча.			выполнять комплекс ОРУ; выполнять		взаимодействия со
	wи-ta.			верхнюю подачу	свои поступки на основе	
				мяча.Знать правила	ebon noeryman na oenobe	сверстниками в парах и
				игры.		группах при разучивании
51	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	Уметь:	представлений о	
	Медленный бег, ОРУ на месте		техники.передачи мяча над	самостоятельно		Упражнений.
	и в движении. Передача мяча		собой во встречных	выполнять комплекс	нравственных нормах.	
	над собой во встречных		колоннах.	OPУ;.передачу мяча над собой во		Умение объяснять ошибки
	колоннах.			встречных колоннах.		при выполнении
				Знать правила игры.	Развитие этических чувств,	1
52	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники	Уметь:	1	упражнений.
	Медленный бег, ОРУ на месте	r	комбинации из освоенных	самостоятельно	доброжелательности и	
	и в движении. Комбинации из		элементов.	выполнять комплекс		Умение управлять эмоциями
	освоенных элементов			ОРУ;		

перемещения и владения		выполнять.комбинаци	эмоционально-	при общении со
мячом.		и из освоенных		сверстниками и взрослыми,
		элементов перемещения и	нравственной	сохранять хладнокровие,
		владения мячом.		
			отзывчивости, понимания и	сдержанность,
				рассудительность.
			сопереживания чувствам	Умение с достаточной
			других людей.	полнотой и точностью
				выражать свои мысли в
			Формирование	соответствии с задачами
				урока, владение
			эстетических потребностей,	специальной
				терминологией.
			ценностей и чувств.	
				Регулятивные: Умение
			Формирование и	организовать
				самостоятельную
			проявление положительных	деятельность с учетом
				требований ее безопасности,
			качеств личности,	сохранности инвентаря и
			дисциплинированности,	оборудования, организации
			,, , , , _F , ,	мест занятий.
			трудолюбия и упорства в	Умение характеризовать,
				выполнять задание в
			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.	
						37	
						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 Воле	йбол			

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.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых
					Развитие самостоятельности и	заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного
					личной ответственности за	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
					свои поступки на основе	Упражнений.
					представлений о	Умение объяснять ошибки
					нравственных нормах.	при выполнении упражнений.
					Развитие этических чувств,	Умение управлять эмоциями при общении со
54	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте	Игровой	Совершенствование игровых заданий.	Уметь: самостоятельно	доброжелательности и	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,
	и в движении. Совершенствовать игровые			выполнять комплекс ОРУ;	эмоционально-	сдержанность, рассудительность.
L	задания с ограниченным числом игроков (2:2), (3:3).				нравственной	Умение с достаточной
55	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте	Игровой	Совершенствование техники прямого нападающего удара	Уметь: самостоятельно	отзывчивости, понимания и	полнотой и точностью выражать свои мысли в
	и в движении. Прямой нападающий удар после		после подбрасывания мяча.	выполнять комплекс ОРУ;	сопереживания чувствам	соответствии с задачами урока, владение
	подбрасывания мяча партнером			выполнятыпрямой нападающий удар	других людей.	специальной терминологией.
				после подбрасывания мяча партнером. Знать правила игры.	Формирование	Регулятивные: Умение организовать
56	Строевые упражнения.	Контроль	Контрольтехники.комбинаци	Уметь:		самостоятельную деятельность с учетом

	Медленный бег, ОРУ на месте			20110.000.000.000		
			и из освоенных элементов	самостоятельно	эстетических потребностей,	требований ее безопасности,
	и в движении. Комбинации из			выполнять комплекс		сохранности инвентаря и
	освоенных элементов			ОРУ; выполнять	ценностей и чувств.	оборудования, организации
	перемещения и владения			.комбинации из		мест занятий.
	мячом.			освоенных элементов	A	37
				перемещения и	Формирование и	Умение характеризовать,
				владения мячом.		выполнять задание в
					проявление положительных	соответствии с целью и анализировать технику
					качеств личности,	выполнения упражнений,
						давать объективную оценку
					дисциплинированности,	технике выполнения
					1	упражнений на основе
					трудолюбия и упорства в	освоенных знаний и
						имеющегося опыта.
					достижении поставленной	·
						Умение технически
					цели.	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.
			П 10			
57	TE	TC. 6	Легкая атлетика 10		1	
57	ТБ на уроках л/атлетики.	Комбинированный	Повторить технику	Знать: технику		Познавательные:
	Строевые упражнения.		безопасности на уроках по	безопасности на		Осмысление, объяснение
	Медленный бег, ОРУ в		лёгкой атлетике.	уроках по спортивным	Формирование навыка	
	движении. Старт и стартовый		Совершенствование техники	играм. Уметь:	Формирование навыка	своего двигательного опыта.
	разгон. Бег с ускорением 30 м.		бега на короткие дистанции.	самостоятельно	систематического	Осознание важности
				выполнять комплекс	Систематического	
				ОРУ; бегать короткие		освоения универсальных

				дистанции с низкого	наблюдения за своим	умений связанных с
				старта.		выполнением упражнений.
					физическим состоянием,	
58	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль бега на короткие	Уметь:		Осмысление техники
	Медленный бег, ОРУ в		дистанции. Развитие силовых	самостоятельно	величиной физических	выполнения разучиваемых
	движении. Старт и стартовый		качеств.	выполнять комплекс		заданий и упражнений.
	разгон. Бег с ускорением 30 м.			ОРУ; бегать короткие	нагрузок.	Коммуникативные:
70	Развитие силовых качеств.	TC 6		дистанции с низкого		Формирование способов
59	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:	Развитие	позитивного
	Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжок в высоту с		техникипрыжоков в высоту с 7-9 шагов	самостоятельно выполнять комплекс	T WODITING	взаимодействия со
	7-9 шагов		7-9 mai 08	ОРУ.выполнять	самостоятельности и	сверстниками в парах и
	7-7 mai 08			прыжок в высоту с 7-9		группах при разучивании
				шагов	личной ответственности за	
60	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль бега на короткие	Уметь:	1	Упражнений.
	Медленный бег, ОРУ в	r	дистанции. Развитие	самостоятельно	свои поступки на основе	Умение объяснять ошибки
	движении. Бег с ускорением		скоростно-силовых качеств.	выполнять комплекс		при выполнении
	60 м. Развитие скорсил. К-в		•	ОРУ; бегать короткие	представлений о	упражнений.
	(прыжки, многоскоки).			дистанции с низкого		упражнении.
				старта.	нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями
61	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование техники	Уметь:		при общении со
	Медленный бег, ОРУ в		челночного бега 4*9	самостоятельно	Развитие этических чувств,	сверстниками и взрослыми,
	движении. Челночный бег 4*9			выполнять комплекс	Tussimie sim reemin 1,5015,	сохранять хладнокровие,
				ОРУ;	доброжелательности и	сдержанность,
				выполнять.челночный бег 4*9	•	рассудительность.
62	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование техники	Уметь:	эмоционально-	Умение с достаточной
02	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	комоинированныи	метания мяча. Развитие	у меть.		полнотой и точностью
	движении. Метание мяча.		выносливости.	выполнять комплекс	нравственной	выражать свои мысли в
	Развитие выносл-ти.		выпосливости.	ОРУ; выполнять		соответствии с задачами
	- 10-11-11-1			метание мяча на	отзывчивости, понимания и	урока, владение
				дальность; бегать на		специальной
				средние дистанции	сопереживания чувствам	терминологией.
63	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники метания	Уметь:	других людей.	
	Медленный бег, ОРУ в		мяча	самостоятельно	других людеи.	Регулятивные: Умение
	движении. Метание мяча.			выполнять комплекс		организовать
	Подвижные игры с			ОРУ; выполнять	Формирование	самостоятельную
	элементами л/атл.			метание мяча на		деятельность с учетом требований ее безопасности,
		TC ~	D.	дальность;	эстетических потребностей,	сохранности инвентаря и
64	Строевые упражнения.	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	Уметь:		оборудования, организации
	Медленный бег, ОРУ в		Совершенствование техники	самостоятельно	ценностей и чувств.	мест занятий.
	движении Прыжки в длину с		прыжков с места.	выполнять комплекс ОРУ; Выполнить		
	места.			прыжок с места.		Умение характеризовать,
oxdot				прылок с места.		- •

65	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники прыжков	Уметь:	Формирование и	выполнять задание в
	Медленный бег, ОРУ в		в длину с места.	самостоятельно	- opp	соответствии с целью и
	движении. Прыжки в длину с			выполнять комплекс	проявление положительных	анализировать технику
	места. Эстафеты с элементами			ОРУ; выполнять	•	выполнения упражнений,
	л/атлетики.			прыжки в длину с	качеств личности,	давать объективную оценку
				места.		технике выполнения
					дисциплинированности,	упражнений на основе
						освоенных знаний и
					трудолюбия и упорства в	имеющегося опыта.
						X7
					достижении поставленной	Умение технически
						правильно выполнять двигательные действия из
					цели.	базовых видов спорта,
						использовать их в игровой и
						соревновательной
						деятельности.
						делтеньности
						Умение планировать
						собственную деятельность,
						распределять нагрузку и
						отдых в процессе ее
						выполнения.
						37
						Умение видеть красоту
						движений, выделять и
						обосновывать эстетические
						признаки в движениях и
						передвижениях человека.
66	Метапредметный день					
	<u> </u>					

Литература для учителя

Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., 2012г., Издательство «Просвещение».

Кузьменко Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ Из-во : Прометей. 2014г

Погадаев Г.И. Под ред. Миронова С.К. Физическая культура 10-11 классы. Книга для учителя. Из-во: дрофа 2014г

А.И.Каинов и др. «Физическая культура. 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгоград 2010 г.

Литература для учащихся

Виленкский М.Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / М.Я Виленский; под общ. Ред. М.Я. Виленского— М.: 2017.

Лях В. И. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха — М. : 2017.

Условия реализации программы и технические средства обучения

Успех обучения практическим навыкам и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований:

спортивный зал;

спортивная площадка на улице;

оборудованные раздевалки;

специальный инвентарь и оборудование (мячи, стойки, барьеры, разноцветные ориентиры, гантели, прыгалки, гимнастические палки, гимнастический козёл, гимнастический обруч и другие).

Каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь; спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.