

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» пгт. Троицко-Печорск

Рассмотрено на заседании ШМО, протокол № 1	Согласовано Замдиректора по УР	Утверждено Директор ОО
«28» августа 2020	Цыбренкова А.В. «29» августа 2020	Патракеева Е.А. приказ № 329 от 31.08.2020

Рабочая программа
учебного предмета « Физическая культура»
на уровень основного общего образования
5-9 классы

Составитель: Шахтаров Павел Алексеевич- учитель физической культуры

Программа составлена на основе: Федерального Государственного Образовательного Стандарта (ФГОС), Примерной программы по учебному предмету физическая культура 5-9 классы: авторы В.И.Лях и М.Я. Виленский; издательство «Просвещение», Москва – 2012г.

пгт Троицко-Печорск
2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся основной и общеобразовательной школы **разработана на основе:**

- Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ФГОС основного общего образования
- «Комплексной программы физического воспитания 5-9 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и М.Я. Виленский; издательство «Просвещение», Москва – 2012г.

Цель программы: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Образовательная деятельность учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлена на решение следующих задач:

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

Концепция программы.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в организации, осуществляющей образовательную деятельность включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а

также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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, также 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.

Обоснованность (актуальность, новизна, значимость)

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5-9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном развитии способностей детей; построения преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с различным уровнем двигательных и психических способностей; изменение сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей,

акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.);развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

При четырёх и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается. В школах, имеющих соответствующие условия, рекомендуется продолжать занятия по плаванию. Время на прохождение этого материала (14—16 ч при трёхразовых занятиях в неделю) в равных пропорциях выделяется из других разделов.

Сроки реализации программы

2020 -2025 учебный год

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Физическая культура – обязательный учебный курс в организации, осуществляющей образовательную деятельность. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является Физическая основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями- достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5-9 классе — 70 часов, Третий час за счёт внеурочных занятий.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён
Рабочая программа рассчитана на 350 ч на пять лет обучения

Распределение учебного времени прохождения программного материала (5-9 классы)

№ п/п	Вид программ о материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
4	Легкая атлетика	12	12	12	12	12
5	Лыжная подготовка	10	10	10	10	10
6	Баскетбол	16	16	16	16	16
	Итого	70	70	70	70	70

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных основного общего 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 ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- 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 с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, 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». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

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

В области эстетической культуры:

- 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;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- 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 способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- 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 самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- 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, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- 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 культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой 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;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

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;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

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 направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, 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:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, 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;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- 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;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Перечень и название разделов и тем курса.

История физической культуры.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.
- Проведение банных процедур.
- Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

ПОЯСНЕНИЯ К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, гандбол, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определённых традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.).

В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками,

булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Лёгкая атлетика. После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках и метаниях, особое значение следует уделять формированию умений учащихся

самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1—2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях. Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ** **ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного

			программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	К	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: пЦр://\уууу.рго5У.ги/еBook5/УПеп81шр!2-га5-7к1/шс!ех.Ы:т1 В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: <a 138="" 488="" 771="" 790"="" data-label="Section-Header" href="http://tu\u.y.rго8У.го/еBook8/Бап_Р12-га10-11/шс!ех.пгт1В.И.Лях.Физическаякультура.Тестовыйконтроль.5—9классы(серия«Текущийконтроль»).Г.А.Колодницкий,В.С.Кузнецов,М.В.Маслов.Внеурочнаядеятельностьучащихся.Лёгкаяатлетика(серия«Работаемпону-вымстандартам»).Г.А.Колодницкий,В.С.Кузнецов,М.В.Маслов.Внеурочнаядеятельностьучащихся.Футбол(серия«Работаемпону-вымстандартам»).Колодницкий,В.С.Кузнецов,М.В.Маслов.Внеурочнаядеятельностьучащихся.Волейбол(серия«Работаемпону-вымстандартам»)»</td> <td></td> <td>Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд
Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд</td> </tr> <tr> <td>1.5</td> <td>Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению</td> <td>Д</td> <td>В составе библиотечного фонда</td> </tr> <tr> <td>1.6</td> <td>Методические издания по физической культуре для учителей</td> <td>Д</td> <td>Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»</td> </tr> <tr> <td>1.7</td> <td>Федеральный закон «О физической культуре и спорте»</td> <td></td> <td>В составе библиотечного фонда</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Демонстрационные учебные пособия</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2.1</td> <td>Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности</td> <td>Д</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2.2</td> <td>Плакаты методические</td> <td>Д</td> <td>Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям</td> </tr> </table> </div> <div data-bbox="> <h2>Учебно – практическое оборудование</h2> 		

Гимнастика

- ï Стенка гимнастическая
- ï Перекладина гимнастическая
- ï Канат
- ï Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей
- ï Скамья атлетическая вертикальная и наклонная

- ï Штанги, стойки для штанги
- ï Гантели наборные
- ï Маты гимнастические
- ï Мячи набивные 1, 2, 3 кг
- ï Мячи малые
- ï Скакалки
- ï Секундомеры

Легкая атлетика

- ï Планка для прыжков в высоту
- ï Стойки для прыжков в высоту
- ï Флажки разметочные
- ï Лента финишная
- ï Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
- ï Рулетка измерительная 10,50м
- ï Номера нагрудные

Спортивные игры

- ï Комплект баскетбольных щитов
- ï Мячи баскетбольные
- ï Жилетки игровые
- ï Стойки волейбольные
- ï Мячи волейбольные
- ï Сетка волейбольная
- ï Табло перекидное
- ï Ворота для мини-футбола
- ï Сетка для ворот
- ï Мячи футбольные
- ï Компрессор для накачивания мячей

Средства первой помощи

- ï Аптечка медицинская

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5-7 класс ФГОС

№ п/п	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Д/З
			Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
I - четверть – 18часов.						
Легкая атлетика(6 часов), спортивные игры 12 часов (волейбол – 12 часов)						
1. (1)	Инструктаж по ОТ (ИОТ – 018,021). Закрепление техники высокого старта. Эстафета.	Вводный. Развитие общей выносливости 1.Техника высокого старта 3.Игра - эстафета с этапом 100 м «Круговая эстафета» 4. Медленный бег до 2-х минут Теория: правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетике на спортивных площадках	Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Правила безопасного поведения
2 (2)	Совершенствование техники высокого старта. Бег 30 м	1. Выполнение ОРУ в движении 2.Техника высокого старта 3. Медленный бег до 4 мин. (м), до 3 м. (д) 4. Бег на 30 м с высокого старта 5. Линейные эстафеты Теория: Повторить технику безопасности на спортивных площадках	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Правила эстафет. ОРУ

			и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	достижения результата.		
3(3)	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Разбег, скрестный шаг.	1.Выполнение строевых упражнений 2.Техника высокого старта 3.Учить технике метания малого мяча с разбега на дальность 4.Провести бег до 6-х мин.(м), до 5 мин Теория: Ознакомить с правилами дыхания научить находить пульс	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Метание. Разбег и скрестный шаг .
4(4)	Подвижные игры Совершенствование техники прыжков в длину с места. Урок-игра.	1. повторить строевые упражнения (построение в колонну, шеренгу); 2.Провести подвижные игры с элементами бега, прыжков : • Футбол 3. провести бег до 3х минут. Медленный бег до 3-х мин	Уметь выполнять технику бега в медленном темпе к колонне по одному.	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Прыжки, многоскоки, перепрыгивания.
5(5)	Совершенствование техники прыжка в длину. Метание мяча. Бег до 4-х мин.	1.Челночный бег 3х10 м с кубиком 2.Техника разбега в прыжках в длину 3.Метание мяча с места 4.Медленный бег до 4-х мин Правила выполнения тестов по физической подготовленности	Уметь выполнять технику челночного бега, Знать правила п/и «Гонка мячей». Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 4х минут	П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Кросс. ОРУ.
6(6)	Подвижные игры	1. Повторить строевые упражнения2.	Уметь выполнять технику строевых	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Внутренняя позиция школьника на основе	Беговые упражнения.

	Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений Урок-игра (волейбол)	Совершенствовать технику специально беговых упражнений в подвижных играх . 3. провести бег до 3х минут. 4.Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча	упражнений, уметь выполнять специально беговые упражнения, знать правила безопасности в подвижных играх.	К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
7(7)	Подвижные игры Совершенствование техники бега по длинной дистанции. Урок-игра (волейбол).	1. Повторить строевые упражнения (построение в колонну, шеренгу); 2. совершенствовать технику длительного бега в медленном темпе способом подвижных игр. Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Кросс. ОРУ.
8(8)	Кроссовая подготовка . Бег в медленном темпе. <u>2000м на результат.</u> Прыжок в высоту.	1 .Комплекс ОРУ 2.Наклон, сидя на полу 3. Метание мяча в цель с места 4. Бег в медленном	Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции Проявлять качества выносливости выполняя медленный	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего;	ОРУ. Легкоатлетическая разминка.

		темпе до 5 мин 5. Техника выполнения прыжка в высоту	бег до 5ти минут	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
9(9)	СУ. Волейбол Подача. Урок-игра.	1. Повторить строевые упражнения 2. совершенствовать технику длительного бега в медленном темпе способом подвижных игр. 3. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара	Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Правила игры в Волейбол.
10(10)	Учет контрольного норматива - бег 500м. Оценка. Волейбол.	1. Комплекс ОРУ 2. Метание мяча в цель с б м 3. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	ОРУ в движении.

		3-шагов через сеть.				
11(11)	Волейбол. Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь</i> играть в волейбол, применяя изученные технические приемы.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на повышенной опоре) (девочки) – 16 раз
12(12)	Волейбол. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу.	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на повышенной опоре) (девочки) – 16 раз
13(13)	Волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Прыжки в длину с места: 170 см – мальчики, 155 см – девочки
14(14)	Волейбол. Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Прыжки со скакалкой за 15 с: 36 раз (мальчики); 40 раз (девочки)

		плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.		процессе совместного освоения техникой действий волейбола.		
15(15)	Подвижные игры. Полоса препятствий с элементами волейбола и баскетбола.	1. Повторить строевые 2. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра .	Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции и прыжковых упражнениях. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Игры с мячом. Прыжки в длину с места.
16(16)	Учет контрольного норматива прыжок в длину с места с зоны отталкивания <u>Оценка.</u> Волейбол.	Прыжок в длину с места с зоны отталкивания. Игра «Волейбол». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Прыжки через скакалку на двух ногах.
17(17)	Прыжки со скакалкой за минуту. <u>Оценка.</u> Волейбол	Прыжок в длину с места и с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Прыжки со скакалкой техника и стили прыжков. Игра волейбол . Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге,	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	ОРУ.

		прыжках	отталкиваться и приземляться.			
18(18)	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики, волейбола, баскетбола по выбору детей.	ОРУ. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Игры. ОРУ.
II- четверть – 14 час. Гимнастика 14 часов),)						
19(1)	Инструктаж по ОТ (ИОТ-017,021). Повторение техники выполнения кувырков (вперед, назад, перекаты, группировки)	1. Строевые упражнения 2. Техника выполнения акробатических упражнений - кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, перекаты в группировке вперёд, назад. 4. баскетбол Теория: О правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Ору. Группировка.
20(2)	Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Кувырк слитно вперед. <u>Оценка.</u>	1. Комплекс УГ 2. Акробатические упражнения 2-3 кувырка слитно вперед, повторить упражнения предыдущего урока Теория: Правила безопасного поведения в	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	ОРУ. Растяжка.

		гимнастическом зале, дыхание при ходьбе и беге	упражнениями			
21(3)	Кувырки назад. Игра.	1. Лазание по канату произвольным способом 2. Стойка на лопатках прогнувшись, закрепить выполнение 2-3 кувырков слитно 3. баскетбол	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Прыжки через скакалку.
22(4)	Совершенствование техники упражнения в равновесии «Мост» из положения, лежа на спине.	1. Перестроение в две шеренги 2. Комплекс УГ 3. Акробатические упражнения «мост» из положения, лежа на спине	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	ОРУ на равновесие.
23(5)	Совершенствование техники акробатических упражнений в подвижных играх.	1. закрепить технику упражнений для развития равновесия. 2. эстафеты с лазанием и перелезанием. 3. подвижные игры с элементами акробатики.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	ОРУ, стойка на лопатках.
24(6)	Обучение техники выполнения стойки на лопатках прогнувшись, Упражнение	1. Техника выполнения прыжков, метания, лазания, перелезания 2. Упражнения в равновесии	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты;	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Стойка на лопатках, ОРУ на равновесие.

	«мост». Оценка.	3.Выполнение 2-3 кувырков вперед. Слитно стойка на лопатках прогнувшись, упражнение «мост»	соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
25(7)	Игры с включением акробатических упражнений.	1. Провести игры – эстафеты с различными предметами и препятствиями	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Придумать эстафету с акробатическими элементами.
26(8)	Обучение техники выполнения акробатического соединения. Полоса препятствий. Эстафета. Подтягивание.	1.ОРУ 2.Броски набивного мяча друг другу с ловлей и различными передачами 3. Акробатические соединения 4. Полоса препятствий 5. Эстафета с набивными мячами и бегом 6. Подтягивание	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Придумать акробатическое соединение.
27(9)	Учет контрольного норматива - наклон вперед из положения сидя. Оценка.	1. Наклон вперед из положения сидя 2.Акробатические соединения 3. Подтягивание на перекладине (м) лазание по канату (д)	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Наклоны вперед из положения сидя.

28(10)	Подтягивание. Отжимание. Наклон вперед. Пресс. Поднимание туловища за 1 мин. <u>Оценка.</u>	1 Подтягивание. отжимания 2.Наклон вперед 3.Координация движений в пространстве 4. пресс	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	ОРУ. Поднимание туловища из положения сидя.
29(11)	Совершенствование техники акробатических упражнений. Наклон вперед. Кувырок назад. <u>Оценка.</u>	1 .Акробатические упражнения на предыдущих уроках 2.Наклон вперед 3.Координация движений в пространстве	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	ОРУ. Поднимание ног за голову.
30(12)	Техника выполнения простейшего соединения акробатических элементов. Подтягивание . <u>Оценка.</u>	1. формировать навыки ходьбы и бега; 2. упражнять в выполнении строевых упражнений; 3. упражнять в выполнении комплекса УГГ со скакалками;	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Игры с элементами гимнастики – придумать.
31(13)	Отжимания. <u>Оценка.</u>	1.Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Теория: Формировать представление об оказании доврачебной помощи при легких травмах (ушибах, ссадинах, потёртостях и др.) О мерах	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	ОРУ на равновесие.

		избегания несчастных случаях в повседневной жизни	упражнениями			
32(14)	Висы.	ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	ОРУ группировка.
III – четверть – 20 часов. Лыжная подготовка (10 часов), спортивные игры (баскетбол – 10 часов)						
33(1)	Вводный. Инструктаж по ОТ (ИОТ - 019,021) на уроках лыжной подготовки. Значение лыжной подготовки.	Значение лыжной подготовки, требование в одежде, обуви и лыжному инвентарю. Познакомить с требованиями программы по лыжной подготовке.	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря.	П. Уметь правильно передвигаться на лыжах. К. Управление коммуникацией – адекватно использовать речь Р. Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Подготовка лыж.
34(2)	Скользкий шаг	Техника передвижения скользким шагом. Прохождение дистанции в 1500-1600 метров средним.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Передвижение на лыжах.

				требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.		
35(3)	Закрепление техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Дистанция 1000. Оценка.	1. Передвижение на лыжах скользящим шагом 2. Дистанция 1000 м с переменной скоростью Теория: Правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. 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.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Спуски с горы и подъемы на гору
36(4)	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной стойке.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Техника классических лыжных ходов.

37(5)	Закрепление техники подъемов, спусков в средней стойке. Спуск в низкой стойке. Торможение плугом	1. Подъемы, спуски в средней стойке с палками в конце спуска поворот переступанием 2. Техника спуска в низкой стойке 3. Торможение плугом со склона до 30° без палок и с палками 4. Дистанция 1000 м с отдельным стартом Теория: О положительном влиянии здорового образа жизни на настроение и учебу	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	отдых в процессе ее выполнения. П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. 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.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Подъемы, спуски в средней стойке с палками в конце спуска поворот переступанием
38(6)	Совершенствование техники подъемов, спусков в средней стойке. Спуск в низкой стойке. Торможение плугом .	1. Подъемы, спуски в средней стойке с палками в конце спуска поворот переступанием 2. Техника спуска в низкой стойке 3. Торможение плугом со склона до 30° без палок и с палками 4. Дистанция 1000 м с отдельным стартом Теория: О положительном влиянии здорового образа жизни на настроение и учебу	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Закрепление техники подъема на склон без палок ступающим шагом.
39(7)	Закрепление техники подъема на склон без палок	1. Техника подъема на склон без палок ступающим шагом 2. Техника торможения плугом в конце склона, середине	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за	Скользкий шаг без палок и с палками.

	<p>ступающим шагом. Торможение плугом, повороты переступанием на малой скорости</p>	<p>склона, после торможения в конце склона повороты переступанием на малой скорости 3. Дистанция 1.5 км со средней скоростью Теория: О правилах поведения на спортивных школьных площадках во внеурочное время зимой</p>	<p>способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>	<p>сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	
40(8)	<p>Закрепление техники ступающего шага. Высокая и низкая стойка на лыжах. Скользкий шаг без палок и с палками. Подъем «елочкой» и «лесенкой» без палок и с палками. Торможение плугом и повороты в конце спуска</p>	<p>1. Ходьба на лыжах (передвижение приставными шагами влево, вправо). Скрепление лыж и палок, передвижение ступающим шагом, высокая и низкая стойка на лыжах. Передвижение скользким шагом без палок и с палками, подъем «елочкой» и «лесенкой» 2. Подъем на склон «лесенкой» без палок и с палками 3. Торможение плугом и повороты в конце спуска 4. Игра «Пройти ворота» 5. Дистанция 1.5 км Теория: О правильном дыхании при ходьбе на лыжах</p>	<p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>	<p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	<p>Высокая и низкая стойка на лыжах.</p>
41(9)	<p>Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Оценка.</p>	<p>Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.</p>	<p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для</p>	<p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных</p>	<p>Скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками.</p>

			занятий лыжной подготовкой.	точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. 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.	нормах.	
42(10)	Спуск с горы в стойке лыжника со сменой высоты стойки. Подъем полуёлочкой. Оценка.]. Техника движения рук ,во время скольжения, 2.передвижение приставными шагами влево – вправо. Передвижение ступающим и скользящим шагом, высокая и низкая стойка на лыжах, повременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «полуелечкой» и «лесенкой» 2. Скользящий шаг с палками Дистанция до 2-х км	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. 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.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Подъем «ёлочкой».
43(11)	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	ОРУ. Прыжки через скакалку.

				сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.		
44(12)	Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Пресс, отжимания.
45(13)	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением.. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Р:саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П:общеучебные – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К:взаимодействие – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Прыжки со скакалкой за 15 с: 36 раз (мальчики); 40 раз (девочки)
46(14)	Баскетбол. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Р:прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П:информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К:взаимодействие – формулировать собственное мнение и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Подтягивание из виса (мальчики) – 5 раз

		координационных способностей.		позицию		
47(15)	Баскетбол. Сочетание приемов.	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	ОРУ. Акробатическое соединение.
48(16)	Баскетбол	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	ОРУ. Наклон вперед из положения сидя.
49(17)	Совершенствование многоскоков в игре. Баскетбол . Урок- игра.	1. Повторить строевые упражнения (построение в колонну, шеренгу); 2. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол..	Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции и прыжковых упражнениях. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
50(18)	Подвижные игры с использованием	ОРУ. Правила игры в баскетбол. 6-7 класс игра в баскетбол.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного	Внутренняя позиция школьника на основе положительного	

	совершенствован нем техники метания. Баскетбол .	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
51(19)	Учёт контрольного норматива бросок набивного мяча из положения сидя. Оценка. Баскетбол	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности	Описывать технику метания малого мяча и набивного. Осваивать технику метания малого мяча и набивного Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча и набивного. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
52(20)	Баскетбол	Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
IV – четверть- 18 часа.						
Спортивные игры 12 (баскетбол –6 часов),(волейбол -6 часов) (легкая атлетика (6 часов)						
53(1)	Инструктаж по ОТ (ИОТ – 018,021).	Вводный. Развитие общей выносливости	Знать разновидности ходьбы. Распределять	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной	Развить мотивов	Прыжки со скакалкой

	Закрепление техники высокого старта.	1. Техника высокого старта 3. Игра - эстафета с этапом 15-20 м «Круговая эстафета» 4. Медленный бег до 2-х минут Теория: правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики на спортивных площадках	свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни	за минуту.
54(2)	Баскетбол. Прыжки со скакалкой за минуту. Оценка.	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни	ОРУ на развитие координационных способностей
55(3)	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Развитие координационных способностей	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	ОРУ на развитие координационных способностей Прыжки с места.
56(4)	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,	Многоскоки.

		Броски в цель (шит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	смещением игроков	К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	находить с ними общий язык и общие интересы.	
57(5)	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
58(6)	Учет контрольного норматива. Бег 30 м. Оценка. Бег в медленном темпе	1.Провести бег на 30 м 2.Разбег в прыжках в длину с разбега 3.Бег в медленном темпе до 3-х мин Теория: Ознакомление с правилами правильного дыхания при ходьбе и беге	Знать и уметь выполнять технику прыжков, Знать правила игры «салки-выручалки».	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.
59(7)	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1.Выполнение строевых упражнений 2.Техника высокого старта 3.Учить технике метания малого мяча с разбега на дальность 4.Провести бег до 6-х мин.(м), до 5 мин Теория: Ознакомить с правилами дыхания научить	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы,	П. Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование	Подача мяча одной рукой с места с линии подачи.(воздушный шарик)

		находить пульс	быстроты и координации при метании малого мяча	задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	установки на безопасный, здоровый образ жизни	
60(8)	Подвижные игры на основе волейбола.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Подача мяча одной рукой с места с линии подачи. Бросок двумя руками через сетку. ОРУ. Игра « Четыре мяча». Развитие координационных способностей	Знать технику ловли и передачи мяча в движении. Правила игры. Переходы по полю.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в четыре мяча. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс ОР Метание мяча в цель с б м
61(9)	Учет контрольного норматива - метание Оценка. Игра.	1. Комплекс ОРУ 2. Метание мяча	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Комплекс ОРУ Наклон, сидя на полу
62(10)	Подвижные игры на основе волейбола.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Подача мяча одной рукой с места с линии подачи. Бросок двумя руками через сетку. ОРУ. Игра « Пионербол». Развитие координационных способностей	Знать технику ловли и передачи мяча в движении. Правила игры. Переходы по полю.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть пионербол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Техника разбега в прыжках в длину
63(11)	Совершенствование техники прыжка в	1. Челночный бег 3х10 м с кубиком 2. Техника разбега в прыжках в длину	Уметь выполнять технику челночного бега,	П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и	Челночный бег 3х10 м с кубиком

	длину. Метание мяча. Бег до 4-х мин.	3.Метание мяча с места 4.Медленный бег до 4-х мин Правила выполнения тестов по физической подготовленности	Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 4х минут	К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
64(12)	Совершенствование техники прыжка в длину. Бег до 4-х мин. Челночный бег 3*10м. Оценка.	1.Челночный бег 3х10 м с кубиком 2.Техника разбега в прыжках в длину 3.Метание мяча с места 4.Медленный бег до 4-х мин Правила выполнения тестов по физической подготовленности	Уметь выполнять технику челночного бега, Знать правила п/и «Гонка мячей». Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 4х минут	П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Ловля и передача мяча(воздушного шарика) на месте
65(13)	Подвижные игры на основе баскетбола .	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах Развитие координационных способностей	Знать технику ловли и передачи мяча в движении. Правила игры. Переходы по полю.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в пионербол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Выполнение ОРУ в движении Техника высокого старта Медленный бег до 4 мин. (м), до 3 м. (д)
66(14)	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по	Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Прыжки в длину с места: 170 см – мальчики, 155 см – девочки

		упрощенным правилам			нравственных нормах.	
67(15)	Волейбол. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на повышенной опоре) (девочки) – 16 раз
68(16)	Волейбол. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов.	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Подтягивание из виса (мальчики) – 5 раз
69(17)	Волейбол. Развитие координационных способностей, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Приседание на одной ноге (с поддержкой): мальчики – 20 раз, девочки – 15 раз
70(18)	Подвижные игры по выбору детей.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Подача мяча одной рукой с места с линии подачи. Бросок двумя руками через сетку. ОРУ. Игра « Пионербол». Развитие	Знать технику ловли и передачи мяча в движении. Правила игры. Переходы по полю.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в пионербол, футбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать,	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Игры и отдых.

		координационных способностей Передача мяча, финты, обводка соперника, остановка мяча ногами. ОРУ. Игра в футбол. Развитие двигательных, координационных способностей.		контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
--	--	---	--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8-9 класс ФГОС

№ п/п	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Д / З
			Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
І - четверть – 18 часов.						
Легкая атлетика(6часов), спортивные игры 12 часов (волейбол)						
1. (1)	Инструктаж по ОТ (ИОТ – 018,021). Закрепление техники высокого старта. Эстафета.	Вводный. Развитие общей выносливости Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Развитие скоростных качеств	Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Правила безопасного поведения
2/2	Стартовый	Стартовый разгон.	Распределять свои силы	П. Правильно выполнять движения при	Развитие	Правила

	разгон. Тестирование: бег 30 м на результат	Тестирование: бег 30 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держат корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	эстафет. ОРУ
3/3	Совершенствова ние техники метания малого мяча на дальность. Разбег, скрестный шаг.	Выполнение строевых упражнений. Техника высокого старта. Совершенствовать технику метания малого мяча с разбега на дальность Провести бег до 6-х мин.(м), до 5 мин	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Метание. Разбег и скрестны й шаг .
4/4	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность с 5– 6 шагов	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития	Уметь выполнять прыжок в длину с 11–13 беговых шагов, метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не	Беговые упражне ния.

		скоростно-силовых качеств.			создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
5/5	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов на результат.	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<i>Уметь</i> выполнять прыжок в длину с 11–13 беговых шагов, метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Специальные упражнения для метания с разбега.
6/6	Кроссовая подготовка . Бег в медленном темпе. 2000м на результат. Прыжок в высоту.	1 .Комплекс ОРУ 2.Наклон, сидя на полу 3. Метание мяча в цель с места 4. Бег в медленном темпе до 5 мин 5. Техника выполнения прыжка в высоту	Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	ОРУ. Легкоатлетическая разминка .
7/7	Правила техники безопасности на уроках по	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	<i>Уметь</i> играть в волейбол, применяя изученные технические	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества	Внутренняя позиция школьника на	

	<p>спортивным играм. Тестирование: челночный бег 3x10 м на результат</p>	<p>Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Правила техники безопасности на уроках по спортивным играм. Низкий старт. Тестирование: челночный бег 3x10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств</p>	<p>приемы.</p>	<p>– определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p>	<p>основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	
8/8	<p>Правила техники безопасности на уроках по спортивным играм. Тестирование: челночный бег 3x10 м на результат</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Правила техники безопасности на уроках по спортивным играм. Низкий старт. Тестирование: челночный бег 3x10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств</p>	<p>Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы.</p>	<p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p>	<p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Игры с мячом-волейбол</p>
9/9	<p>Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам</p>	<p>Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы.</p>	<p>П. Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли</p>	<p>Отжимания из упора лежа.</p>

				задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
10/10	Варианты техники передачи мяча	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 зала.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
11/11	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	П. Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Прыжки через скакалку.
12/12	Варианты	Верхняя подача, приём снизу,	Уметь играть в волейбол	П. Уметь играть в подвижные игры с	Внутренняя	Игры с

	подач мяча	передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.	по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	мячом. Прыжки в длину с места.
13/13	Учет контрольного норматива прыжок в длину с места с зоны отталкивания <u>Оценка.</u> Волейбол.	Прыжок в длину с места с зоны отталкивания. Игра «Волейбол». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
14/14	Прыжки со скакалкой за минуту. <u>Оценка.</u> Волейбол	Прыжки со скакалкой техника и стили прыжков. Игра волейбол . Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на	

					безопасный, здоровый образ жизни	
15/15	Подвижные игры Совершенствование техники бега по длинной дистанции. Урок-игра (волейбол).	1. Повторить строевые упражнения (построение в колонну, шеренгу); 2. совершенствовать технику длительного бега в медленном темпе способом подвижных игр. Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Кросс. ОРУ.
16/16	СУ. Волейбол Подача. Урок-игра.	1. Повторить строевые упражнения 2. совершенствовать технику длительного бега в медленном темпе способом подвижных игр. 3. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара	Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Правила игры в Волейбол .
17/17	Учет контрольного	1. Комплекс ОРУ 2. Метание мяча в цель с б м	Описывать технику метания малого мяча.	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные	Развитие мотивов	ОРУ в движении

	норматива - бег 500м. Оценка. Волейбол.	3. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	и.
18/18	Варианты техники приёма и передачи мяча	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	ОРУ. Прыжки в длину с места.
II- четверть – 21 час.						
Гимнастика (14часов),						
19/1	Инструктаж по ОТ (ИОТ-017,021). Повторение техники выполнения кувырков (вперед, назад, перекаты,	1 .Строевые упражнения (2.Техника выполнения акробатических упражнений - кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, перекаты в группировке вперёд, назад. 4. баскетбол Теория: О правилах безопасного поведения во время занятий	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Ору. Группировка.

	группировки)	физическими упражнениями в гимнастическом зале	упражнениями	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
20/2	Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Кувырк слитно вперед. Оценка.	1. Комплекс УГ 2. Акробатические упражнения 2-3 кувырка слитно вперед, повторить упражнения предыдущего урока Теория: Правила безопасного поведения в гимнастическом зале, дыхание при ходьбе и беге	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	ОРУ. Растяжка.
21/3	Кувырки назад. Игра.	1. Лазание по канату произвольным способом 2. Стойка на лопатках прогнувшись, закрепить выполнение 2-3 кувырков слитно 3. баскетбол	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Прыжки через скакалку.
22/4	Совершенствование техники упражнения в равновесии «Мост» из положения, лежа на спине.	1. Перестроение в две шеренги 2. Комплекс УГ 3. Акробатические упражнения «мост» из положения, лежа на спине	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	ОРУ на равновесие.

				поставленной задачей и условиями ее реализации.		
23/5	Совершенствование техники акробатических упражнений в подвижных играх.	1. закрепить технику упражнений для развития равновесия. 2. эстафеты с лазанием и перелазанием. 3. подвижные игры с элементами акробатики.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	ОРУ, стойка на лопатках.
24/6	Обучение техники выполнения стойки на лопатках прогнувшись, Упражнение «мост». <u>Оценка.</u>	1. Техника выполнения прыжков, метания, лазания, перелазания 2. Упражнения в равновесии 3. Выполнение 2-3 кувырков вперед. Слитно стойка на лопатках прогнувшись, упражнение «мост»	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Стойка на лопатках, ОРУ на равновесие.
25/7	Подтягивание у девочек, лазание по канату у мальчиков. <u>Оценка.</u> Игра.	1. Подтягивание у девочек, лазание по канату у мальчиков 2. Игра- эстафета с различными предметами 3. Тест на гибкость.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Подтягивание ОРУ.

	Тест на гибкость.		поведения во время занятий физическими упражнениями	помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
26/8	Подтягивание у мальчиков, лазание по канату у девочек. Оценка. Игра. Тест на гибкость.	1.Подтягивание у девочек, лазание по канату у мальчиков 2.Игра- эстафета с различными предметами 3. Тест на гибкость.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	ОРУ. Подтягивание
27/9	Обучение техники выполнения акробатич. соединения. Полоса препятствий. Эстафета. Подтягиван.	1 .ОРУ 2.Броски набивного мяча друг другу с ловлей и различными передачами 3. Акробатические соединения 4. Полоса препятствий 5. Эстафета с набивными мячами и бегом 6. Подтягивание	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Придумать акробатическое соединение.
28/10	Учет контрольного норматива -	1. Наклон вперед из положения сидя 2.Акробатические соединения 3. Подтягивание на перекладине (м)	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в	Проявляют положительное отношение к школе, к	Наклоны вперед из положения сидя.

	наклон вперед из положения сидя. <u>Оценка.</u>	лазание по канату (д)	элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	занятиям физической культурой	
29/11	Подтягивание. Отжимание. Наклон вперед. Пресс. Поднимание туловища за 1 мин. <u>Оценка.</u>	1 Подтягивание. отжимания 2.Наклон вперед 3.Координация движений в пространстве 4. пресс	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	ОРУ. Поднимание туловища из положения сидя.
30/12	Совершенствование техники акробатических упражнений. Наклон вперед. Кувырок назад. <u>Оценка.</u>	1 .Акробатические упражнения на предыдущих уроках 2.Наклон вперед 3.Координация движений в пространстве	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	ОРУ. Поднимание ног за голову.
31/13	<u>Тестирование :</u> <u>подтягивание из виса (м), виса лежа (д).</u> <u>Оценка.</u>	Тестирование : подтягивание из виса (м), виса лежа (д). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки,	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям	Игры с элементами гимнастики –

			стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	физической культурой	придумать.
32/14	Висы.	ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	ОРУ группировка.
III – четверть – 20 часов.						
Лыжная подготовка (10 часов), спортивные игры (баскетбол – 10 часов)						
33/1	Инструктаж по ОТ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный,	Прыжки со скалкой за минуту.

					здоровый образ жизни	
34/2	Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Пресс, отжимания.
35/3	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением.. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Р:саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П:общеучебные – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К:взаимодействие – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Прыжки со скакалкой за 15 с: 36 раз (мальчики); 40 раз (девочки)
36/4	Баскетбол. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Р:прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П:информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Подтягивание из виса (мальчики) – 5 раз

		движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		проблемы. К:взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	представлений о нравственных нормах.	
375	Баскетбол. Личная защита.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Р:прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П:информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на повышенной опоре) (девочки) – 16 раз
38/6	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2'2, 3'3, 4'4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. 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.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Прыжки со скакалкой за 15 с: 36 раз (мальчики); 40 раз (девочки)
39/7	Вводный. Инструктаж по	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание	Уметь выполнять подьёмы.	П. Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Самоопределение – готовность	Подготовка лыж.

	ОТ (ИОТ - 019,021) на уроках лыжной подготовки. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека.	помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.		К. Управление коммуникацией – адекватно использовать речь Р. Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности	и способность обучающихся к саморазвитию	
40/8	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».	Повторение подъемов Одновременный «полуёлочкой», «елочкой». одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	Уметь выполнять торможение.	П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Передвижение на лыжах.
41/9	Торможение «плугом», упором	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	Уметь уходить с лыжни в движении.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и	Развитие самостоятельности и личной ответственности	Спуски с горы и подъемы на гору

				<p>взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
42/10	Коньковый ход,	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	Уметь применять на дистанции изученные ходы.	<p>П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений</p> <p>К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Техника классических лыжных ходов.
43/11	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	Уметь пройти дистанцию с применением	<p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности	Спуски и подъемы.

				<p>взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
44/12	Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов.	<p>П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений</p> <p>К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой, температурный режим
45/13	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Уметь преодолевать препятствия	<p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности	Высокая и низкая стойка на лыжах.

		Дистанция 2-3 км.		взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. 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.	и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
46/14	Подъемы и спуски	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»	Уметь выполнять спуски и подъемы	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. 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.	Развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Дистанция 1000м
47/15	Повороты переступанием, на месте махом	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.	Уметь выполнять повороты переступанием и махом.	П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений К. Формирование способов	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.

				<p>позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	состоянием, величиной физических нагрузок.	
48/16	Прохождение дистанции 4,5 км	Прохождение дистанции 4,5 км, используя изученные ходы (У).	Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов.	<p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками.
49/17	Ведение мяча с сопротивлением на месте.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p>	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий	Многоскоки.

		сопротивлением.. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	язык и общие интересы.	
50/18	Ведение мяча с сопротивлением на месте	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	ОРУ на развитие координационных способностей Прыжки с места.
51/19	Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Развитие координационных способностей в ОРУ
52/20	Учебная игра баскетбол	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и	ОРУ на развитие координационных способностей

				действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
IV – четверть-18 часов . Спортивные игры (баскетбол –6 часов ,волейбол-6 часов), легкая атлетика (6 часов)						
53/ 1	Инструктаж по охране труда. Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	ОРУ. Прыжки через скакалку. ОРУ.
54/2	Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие	Бег в медленно м темпе

		места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением.. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	интересы.	
55/3	Ведение мяча с сопротивлением на месте	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	ОРУ на развитие координационных способностей Прыжки с места.
56/4	Баскетбол Личная защита.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть пионербол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Техника разбега в прыжках в длину
57/ 5	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с	Сочетание приемов передвижений и	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	оказывать бескорыстную помощь своим	Выполнение ОРУ в

	места с сопротивлением	остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2'2, 3'3, 4'4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	действия в игре.	подвижных игр; играть в пионербол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	движения и Техника высокого старта Медленный бег до 4 мин. (м), до 3 м. (д)
58/6	Баскетбол. Быстрый прорыв 2'1, 3'2. Нападение через «заслон».	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2'1, 3'2. Нападение через «заслон». Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в пионербол, футбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Игры и отдых.
59/7	Волейбол. Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача,	Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

		прием подачи. Игра по упрощенным правилам		действий волейбола.	представлений о нравственных нормах.	(руки на повышенной опоре) (девочки) – 16 раз
60/ 8	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Прыжки в длину с места: 170 см – мальчики, 155 см – девочки

61/9	Волейбол. Варианты техники передачи мяча	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 зала.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Прыжки со скакалкой за 15 с: 36 раз (мальчики); 40 раз (девочки)
62/10	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Подтягивание из виса (мальчики) – 5 раз
63/11	Волейбол. Варианты техники приёма и передачи мяча	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на повышенной опоре) (девочки)

) – 16 раз
64/12	Игровой урок	Совершенствование техники изученных элементов. Игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Приседание на одной ноге (с поддержкой): мальчик и – 20 раз, девочки – 15 раз
65 13	Учет контрольного норматива прыжок в длину с места с зоны отталкивания Оценка.	Прыжок в длину с места с зоны отталкивания. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Метание набивного мяча одной рукой и двумя в различных исходных положениях и различными способами(сверху, сбоку, снизу, от груди).
66/14	Учет	1.Провести бег на 30 м	Знать и уметь выполнять	П. Правильно выполнять движения	Развитие мотивов	Соверше

	контрольного норматива. Бег 30 м. Оценка. Бег в медленном темпе	2.Разбег в прыжках в длину с разбега 3.Бег в медленном темпе до 3-х мин Теория: Ознакомление с правилами правильного дыхания при ходьбе и беге	технику прыжков,	при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	нствован ие техники метания мяча на дальност ь.
67/15	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1 .Выполнение строевых упражнений 2.Техника высокого старта 3.Учить технике метания малого мяча с разбега на дальность 4.Провести бег до 6-х мин.(м), до 5 мин Теория: Ознакомить с правилами дыхания научить находить пульс	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Подача мяча одной рукой с места с линии подачи.(воздушный шарик)
68/16	Учет контрольного норматива - метание Оценка. Игра.	1. Комплекс ОРУ 2. Метание мяча	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего;	Компл екс ОРУ Накло н, сидя на

			качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	полу
69/ 17	Совершенствование техники прыжка в длину. Метание мяча. Бег до 4-х мин.	1.Челночный бег 3х10 м с кубиком 2.Техника разбега в прыжках в длину 3.Метание мяча с места 4.Медленный бег до 4-х мин Правила выполнения тестов по физической подготовленности	Уметь выполнять технику челночного бега, Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 4х минут	П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Челночный бег 3х10 м с кубиком
70/18	Прыжок в длину с разбега. Оценка Совершенствование техники бега по длинной дистанции. 1000м без учета времени	1 .Комплекс ОРУ 2. Бег в медленном темпе до 5 мин 3. Техника выполнения прыжка в длину с разбега	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	ОРУ. Игра в футбол. Развитие двигательных и координационных способностей

Критерии оценки качества знаний учащихся по физической культуре

На «2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащиеся не имеют спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;
- Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;
- Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;
- Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;
- Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «5» (отлично) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет все требования по технике безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;

- Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.