

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

Приложение к АОПООО

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 68 от 28.08.2020

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом №226-О от 28.08.2020г.  
Директор \_\_\_\_\_ С.А.Вильд

**АДАптированная рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»**

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

2020 г.

## **Пояснительная записка**

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

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

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

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

### **Особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ**

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

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

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

## **Цели и задачи обучения**

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

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

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

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

обучение основам базовых видов двигательной деятельности;

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

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

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

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

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

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Место предмета в базисном учебном плане**

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

### **Общая характеристика учебного предмета**

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

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

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

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

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных функций и развития

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

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

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

### **Результаты изучения предмета**

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

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

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

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

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

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

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

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

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

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

### **Личностные результаты**

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

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

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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

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

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

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным- половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания

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

**В области нравственной культуры:**

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

**В области трудовой культуры:**

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;  
формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

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

**В области физической культуры:**

владение умениями:

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

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

### **Метапредметные результаты**

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

владение основами самоконтроля, самооценки;

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

умение работать индивидуально и в группе;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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



регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

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

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

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

**В области нравственной культуры:**

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

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

**В области трудовой культуры:**

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

приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

**В области эстетической культуры:**

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

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

**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.

**В области физической культуры:**

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Предметные результаты**

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

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

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

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

#### **В области познавательной культуры:**

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

#### **В области трудовой культуры:**

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

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

В области эстетической культуры:

умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических

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

В области коммуникативной культуры:

способность доступно излагать знания о физической культуре, применяя соответствующие понятия и термины;

проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды.

В области физической культуры:

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

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

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Учебно-тематический план 5-9 классов

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<b>Знания о физической культуре</b> (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)					
Организация и проведение занятий физической культурой					
Оценка эффективности занятий физической культурой					
Легкая атлетика	24	24	24	22	20

Гимнастика с основами акробатики	16	16	16	16	16
Лыжные гонки	14	14	14	14	14
Спортивные игры	16	16	16	16	16
<b>Всего часов</b>	70	70	70	68	66

### 5,6,7 классы

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

### 8 классы

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

Всего часов:	68	16	16	20	16

### 9 классы

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

## **Формы организации образовательного процесса**

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

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

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

## **Виды и формы контроля**

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

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

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

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

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

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

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

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

## Содержание программного материала 5-9 классы

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

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

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

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

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

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

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

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



Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

### **Способы самоконтроля.**

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

### **Программный материал по спортивным играм**

#### **Баскетбол.**

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

Технические приемы.

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

7 класс.

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

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

#### **Футбол.**

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

## **Волейбол**

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

Технические приемы.

5-7 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

6—7 классы. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

8—9 классы. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

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

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

## **Гимнастика**

### **Программный материал по гимнастике**

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

**Строевые упражнения.**

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

6 класс – размыкание и смыкание на месте, строевой шаг

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения.**

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

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

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

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

### **Акробатические упражнения.**

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

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

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

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

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

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

### **Развитие координационных способностей.**

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

Развитие силовой выносливости.

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

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости

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

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

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

### **Легкая атлетика**

#### **Программный материал по легкой атлетике**

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

Спринтерский бег.

5 класс. Высокий старт

6 класс. Высокий старт

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

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

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

Прыжок в длину.

5-6 класс. Прыжки в длину с места.

7 класс. Прыжки в длину с места..

8-9 класс. Прыжки в длину с места.

Прыжок в высоту.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

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

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

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

8 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния девушки 12-14м, юноши до 16м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

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

Развитие скоростно-силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

Старты из различных исходных положений. Прыжки на скакалке.

Развитие координационных способностей.

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

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

соревнований, в подготовке места проведения занятий.

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

### **Лыжная подготовка.**

#### **Программный материал по лыжной подготовке**

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

Техника лыжных ходов.

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

6 класс. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 1 км. Игры:

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

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

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

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

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

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

## **Планируемые результаты изучения предмета**

### **«физическая культура» в основной школе**

#### **Выпускник научится:**

рассматривать физическую культуру как явление культуры;  
характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;  
определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;  
руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  
руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.  
Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности



### **Выпускник научится:**

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;  
самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, выявлять ошибки и своевременно устранять их;  
тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;  
взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

### **Физическое совершенствование**

### **Выпускник научится:**

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;  
выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);  
, • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения  
выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;  
выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;  
выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  
выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.  
Выпускник получит возможность научиться:

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

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Критерии оценки уровня физической подготовленности учащихся

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

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

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

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

### **Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс**

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

пп	кол-во часов				Предметные	Личностные	Метапредметные
I четверть							
Легкая атлетика 10ч.							
1	1ч.	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Высокий и низкий старт и старт разг. Бег(30м) с высокого старта	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках лёгкой атлетике. Обучение технике бега свысокогои низкого старта.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике бега с высокого и низкого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
2	1ч.	Повторение строевых упражнений .Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Бег (60 м) с высокого старта	Комбинированный	Бег на короткие дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.  Умение объяснять ошибки при
3.	1ч.	Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнениям Спец. беговые и прыжковые упражнения Бег(30м) с высокого старта	Контроль	Учёт техники бега с высокого старта.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.  Умение объяснять ошибки при
4	1ч.	Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с высокого старта	Контроль	Учёт техники бега с высокого старта.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.  Умение объяснять ошибки при
5		Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения	Комбинированный	Обучение технике метания мяча	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метания мяча	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.  Умение объяснять ошибки при

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

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

							передвижениях человека.
Спортивные игры (Баскетбол) 6ч.							
11	1ч.	Т.Б. на уроках по спортивным играм. Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры. Эстафеты	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Баскетбольные эстафеты.	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
12	1ч.	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники ведения мяча.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать
13	1ч.	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты	Игровой	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
14	1ч.	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		
15	1ч.	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4.	Контроль	Контроль техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение		

		Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски в кольцо.. Подвижные игры, эстафеты.		различной дистанции.	мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
16		Метапредметный день					
<b>II четверть</b>							
<b>Гимнастика с элементами акробатики 16ч.</b>							
17	1ч.	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств. Выполнить: Упражнения на гибкость.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых
18	1ч.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика (кувырок вперед и назад)	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гибкость. Обучение технике Акробатических упражнений.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость. Научиться: технике Акробатических упражнений.		
19	1ч.	О.Р.У. в парах. Акробатика (кувырок вперед и назад) Развитие силовых качеств.	Контроль	Контроль техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;		
20	1ч.	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Стойка на	Комбинированный	Совершенствование техники стойки на лопатках	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить стойку на лопатках.		

		лопатках				Развитие этических чувств,	акробатических комбинаций и
21	1ч.	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Упражнения в равновесии	Комбинированный	Совершенствование техники упражнений в равновесии	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнение в равновесии.	доброжелательности и эмоционально-	упражнений.
22	1ч.	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Акробатическая комбинация	Контроль	Контроль техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
23	1ч.	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.	Комбинированный	Обучение техники опорного прыжка. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: техники выполнения опорного прыжка.	других людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений.
24	1ч.	Прыжки со скакалкой. Опорные прыжки.	Комбинированный	Совершенствование техники опорного прыжка и прыжков со скакалкой	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок и прыжки со скакалкой	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
25	1ч.	Прыжки со скакалкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	Комбинированный	Выполнение техники опорного прыжка.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.	Формирование и проявление	Регулятивные: Формирование
26	1ч.	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	Контроль	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения		
27	1ч.	О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии Техника прыжков ноги врозь.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость.		
28	1ч.	Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Прыжки со	Контроль	Контроль прыжков на скакалке.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии;		



		скакалкой.			выполнять упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой	положительных качеств	умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
29	1ч.	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине	Комбинированный	Выполнение техники упражнения на перекладине	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на перекладине	личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
30	1ч.	Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств(челночный бег).	Контроль	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль челночного бега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств.		Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы
31	1ч.	О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. Упражнения на перекладине	Комбинированный	Выполнение упражнений в висах и упорах. Обучение технике упражнения на перекладине	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в висах и упорах. Выполнение упражнения на перекладине		
32		Метапредметный день					

							<p>достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p>
<b>III четверть</b>							
Лыжная подготовка 14ч.							
33	1ч.	ТБ на уроках л/подготовки. Примерка лыжного снаряжения	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке.	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.		
34	1ч.	Попеременно 2-х шажный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	<p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых</p>
35	1ч.	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 1 км.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять		
36	1ч.	Попеременно 2-х	Контроль	Контроль техники	Уметь: передвигаться		

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

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

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

53	1ч.	ТБ на уроках по волейболу. Уч. Игра.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по волейболу.	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
54	1ч.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча в низ.выс. стойке. Уч. Игра.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
55	1ч.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. Управление мячом, Нижняя прямая подача	Игровой	Техника управления мячом, нижней прямой подачей.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; управлять мячом, нижней прямой подачей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать,

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

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



		Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости..		техники метания мяча. Развитие выносливости.	комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
66	1ч.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр.	Контроль	Контроль техники метания мяча.	Выполнять метание мяча на дальность;	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
67	1ч.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с места	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с места	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с места		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
68	1ч.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с места.	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с места.		
69	1ч.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 1 км.	Контроль	Контроль бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
70		Метапредметный день					

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс**

№ пп	Дата кол-во часов	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
<b>I четверть</b>							
Легкая атлетика 10 ч.							
1	1ч.	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег. ОРУ в движении.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие выносливости.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике;	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного

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

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

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

		движении. 2 шага, бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различным способом.. Штрафные броски.		мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. техники бросков по кольцу со штрафной линии.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броск мяча по кольцу, после двух шагов.	чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
15	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	контроль	Контроль техники передачи мяча двумя руками от груди в движении. Совершенствование техники приемов: ведение, передача, бросок	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу мяча двумя руками от груди в движении		
16	1ч.	Метапредметный день					
<b>II четверть</b>							
<b>Гимнастика с элементами акробатики 16 ч.</b>							
17	1ч	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (отжимание, пресс). ОФП (прыжки	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств. Упражнения на гибкость.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	Формирование навыка	Познавательные: Осознание

		с/м, упр. На гибкость, челночный бег).			ОРУ; выполнять Упражнения на гибкость.	систематического	важности освоения универсальных
18	1ч	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика (кувырок вперед и назад.) Развитие силовых качеств (отжимание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	умений связанных с выполнением организуемых упражнений.
19	1ч	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (отжимание, пресс). Акробатика (кувырок вперед и назад.)	Контроль	Контроль техники выполнения акробатического упражнения. Развитие силовых качеств (отжимание, пресс).	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	нагрузок.	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
20	1ч	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика (прыжки с поворотами на 180°). Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;	Развитие этических чувств,	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно
21	1ч.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика (мост из положения, стоя с помощью).	Комбинированный	Совершенствование техники акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;	доброжелательности и эмоционально-	делать) при выполнении акробатических, гимнастических
22	1ч.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика (Прыжок ноги врозь)	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков ноги врозь)	Уметь: самостоятельно выполнять прыжки ноги врозь	нравственной	упражнений, комбинаций.
23	1ч.	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Совершенствование техники лазания по канату.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату.	отзывчивости, понимания и сопереживания	Коммуникативные: Формирование способов позитивного
24	1ч.	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату	чувствам других людей.	взаимодействия со сверстниками в

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



							<p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p>
III четверть							
Лыжная подготовка 14ч.							

33	1ч.	ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике одновременного двухшажного ход.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться: технике одновременного двухшажного ход.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
34	1ч.	Скользкий шаг без палок	Комбинированный	Совершенствование техники скользящего шага без палок.	Уметь: передвигаться одновременным одношажным ходом. Уметь: передвигаться скользящим шагом без палок.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
35	1ч.	Подъемы в гору способом «полуёлочка».	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Обучение техники подъёма в гору способом «полуёлочка».	Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе. Научиться: техники подъёма в гору способом «полуёлочка».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
36	1ч.	Повороты на месте. Бег по дистанции до 2 км.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов в движении.	Уметь: выполнять повороты в движении.		Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
37	1ч.	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.	Контроль	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка».	Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе; выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка».		Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
38	1ч.	Бег по дистанции до 3 км. Повороты на месте.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники поворотов на месте.	выполнять повороты на месте; выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка».		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,
39	1ч.	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Обучение технике преодоления бугров и впадин, при спуске с горы	Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе. Научиться: Технике преодоления бугров и впадин, при спуске с горы.		
40	1ч.	Бег по дистанции до 3 км. Повороты на месте. Спуски с горы.	Контроль	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Контроль техники спусков	Уметь: выполнять спуски с горы высокой, низкой стойках;		

				с горы.	передвигаться в одновременном двухшажном ходе	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	владение специальной терминологией.
41	1ч.	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники преодоления бугров и впадин, при спуске с горы.	Уметь: преодолевать бугры и впадины, при спуске с горы.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
42	1ч.	Повороты на месте. Спуски с горы. Подъемы в гору.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование техники спусков с горы. подъема в гору.	Уметь: выполнять повороты на месте; выполнять спуски с горы в высокой, низкой стойках.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
43	1ч.	Повороты на месте. Бег по дистанции до 2 км.	Контроль	Контроль техники поворотов на лыжах. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять повороты на месте и в движении; передвигаться в одновременном двухшажном ходе.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
44	1ч.	Торможение и поворот упором					Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
45	1ч.	Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Контрольное прохождение дистанции.	Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе.		
46	1ч.	Лыжная прогулка					
Спортивные игры (Волейбол) 10 ч.							

47	1ч.	ТБ на уроках по волейболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по волейболу.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
48	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прием подачи.Верхняя передача мяча	Игровой	Совершенствование техники приема подачи.Совершенствование техники верхней передачи мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прием подачи.выполнять верхнюю передачу мяча	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
49	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача мяча после перемещения Нижняя прямая подача 3-6м.вперед	Игровой	Совершенствование техники передачи мяча после перемещения впередСовершенствование техники .нижней прямой подачи 3-6м.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу мяча после перемещения вперед; Знать правила игры.выполнять нижнюю прямую подачу 3-6м.	Развитие самостоятельности и	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
50	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Нижняя прямая подача 3-6м.	Контроль	Контроль выполнения нижней прямой подачи	Уметь: самостоятельно выполнять нижнюю прямую подачу	личной ответственности за свои поступки на	Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
51	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача мяча через сетку	Игровой	Совершенствование техники передачи мяча через сетку	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу мяча через сетку. Знать правила игры.	основе представлений о нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
52	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Позиционное нападение.	Игровой	Совершенствование техники позиционного нападения.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять позиционное нападение.	Развитие этических чувств,	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной

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

						дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	движениях и передвижениях человека.
<b>IV четверть</b>							
<b>Спортивные игры Волейбол</b>							
53	1ч.	ТБ на уроках по волейболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по волейболу.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
54	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Позиционное нападение.	Игровой	Совершенствование техники позиционного нападения.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять позиционное нападение.	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
55	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача мяча через сетку	Контроль	Контроль выполнения передачи мяча через сетку	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу мяча через сетку. Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
56	1ч.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Нижняя прямая подача. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс)	Игровой	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Техника выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине (пресс)	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять нижнюю прямую подачу. Знать правила игры.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств,	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в

						<p>доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
Легкая атлетика 14ч.							
57	1ч.	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного

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



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

70		Мегапредметный день					
----	--	---------------------	--	--	--	--	--

Приложение №3

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Мегапредметные
I четверть							
Легкая атлетика 10 ч.							

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

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

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

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

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

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



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

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

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

							следственных связей, построения  рассуждений, отнесения к  известным понятиям.
III четверть							
Лыжная подготовка 14ч.							
33		ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Скользящий шаг	Вводный	Ознакомить учащихся с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники Поворотов на месте.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты в движении.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные: смысловое, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои
34		Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Обучение технике попеременного двухшажного хода.	Научиться: технике попеременного двухшажного хода.		
35		Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Контроль техники Попеременного двухшажного хода.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.		
36		Повороты на месте и в движении	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте и в движении	Научиться: технике поворотов на месте и в движении		
37		Техника конькового хода	Комбинированный	Совершенствование техники конькового хода	Научиться: технике конькового хода		
38		Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Обучение технике спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке.	Научиться: технике спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке.		
39		Повороты на месте и в движении.	Контроль	Контроль техники поворотов на лыжах.	Уметь: выполнять повороты на месте, в движении.		
40		Торможение плугом и поворот	Комбинированный	Совершенствование техники торможения и поворота плугом	Уметь: выполнять Торможение и поворот плугом		
41		Бег по дистанции до 2 км.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться попеременным		

					двухшажным ходом.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
42		Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	Комбинированный	Совершенствование техники спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка».	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка».	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
43		Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Контроль техники подъёма в гору. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка».		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.
44		Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
45		Спуски с горы.	Контроль	Контроль овладения техникой спуска с горы	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
46		Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Контроль прохождения дистанции.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.		
Спортивные игры Волейбол 10ч.							
47		ТБ на уроках по волейболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача мяча над собой во встречных колоннах	Игровой	Ознакомить учащихся с правилами поведения, обращением с мячом, нахождением на спортивной площадке и техникой безопасности на уроках по волейболу.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения,	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением

					остановок.	величиной физических	упражнений.
48		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача мяча в парах через сетку.	Игровой	Совершенствование техники передачи мяча в парах через сетку	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи мяча в парах через сетку. Знать правила игры.	нагрузок.  Развитие	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
49		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Нижняя прямая подача	Игровой	Совершенствование техники нижней прямой подача	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять технику нижней прямой подача. Знать правила игры.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
50		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Верхняя передача мяча	Игровой	Совершенствование техники верхней передачи мяча	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять верхнюю передачу мяча; Знать правила игры.	представлений о нравственных нормах.	Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
51		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Прием подачи.	Игровой	Совершенствование техники приема подачи.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прием подачи.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять
52		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Совершенствовать комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом.	Контроль	Контроль техники совершенствовать комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом.	эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
						Формирование	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,

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

IV четверть							
Спортивные игры Волейбол							
53		ТБ на уроках по волейболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Нижняя прямая подача	Игровой	Повторить технику безопасности. Совершенствование техники нижней прямой подачи	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять нижнюю прямую подачу	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
54		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра	Игровой		Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ	Развитие	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
55		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Отбивание мяча кулаком через сетку	Игровой	Совершенствование техники отбивания мяча кулаком через сетку	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять отбивание мяча кулаком через сетку	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
56		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Совершенствовать комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом.	Контроль	Контроль техники совершенствовать комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом..	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест



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

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

65		<p>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.</p>	Комбинированный	Развитие выносливости.	<p>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.</p>		<p>деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические</p>
----	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------	------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

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

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

9		<p>длину с места. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтягивание, пресс).</p>	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	<p>длину с места. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на средние дистанции;</p>	<p>других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные</p>
---	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------	---------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

							<p>действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
10		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег 2000м	Контроль	Совершенствование бега на длинные дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на длинные дистанции;		
Спортивные игры Баскетбол бч.							
11		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения,	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов	Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений



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

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

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

24		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.Прыжок согнув ноги(м), прыжок боком с поворотом на 90 (д). Упражнения на перекладине.	Контроль	Совершенствование техники выполнения Контроль выполнения акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений; выполнять упражнения на перекладине.	чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать
25		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.		
26		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Контроль	Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Контроль техники выполнения упражнений на перекладине.Выполнение прыжков на скакалке.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне. Выполнять упражнения на перекладине.		
27		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Прыжок согнув ноги(м), прыжок боком с поворотом на 90 (д).Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений;		
28		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.		
29		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Прыжки со скакалкой.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Совершенствование	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять		

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

							действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
<b>III четверть</b>							
<b>Лыжная подготовка 14ч.</b>							
33		ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении.	Вводный	Ознакомить учащихся с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники Поворотов на месте.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты в движении.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Познавательные: смысленное, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
34		Скользкий шаг	Комбинированный	Обучение технике скользящего шага	Научиться: технике скользящего шага		
35		Попеременный 2-х шажный ход.	Комбинированный	Обучение технике попеременного двухшажного хода.	Научиться: технике попеременного двухшажного хода.		
36		Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Контроль техники Попеременного двухшажного хода.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.		
37		Повороты на месте и в	Комбинированный	Совершенствование	Научиться: технике		

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

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



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

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

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

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

		Метание мяча.			дистанции с низкого старта; выполнять метание мяча на дальность;	эмоционально- нравственной	рассудительность.
63		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с места и разбега.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с места и разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять прыжков в длину с разбега.	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
64		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с места. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.	Формирование эстетических	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
65		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Челночный бег 4*10	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения челночного бега 4*10	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять челночный бег 4*10	потребностей, ценностей и чувств.	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.
66		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Челночный бег 4*10	Контроль	Контроль выполнения челночного бега 4*10	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять челночный бег 4*10	Формирование и проявление	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной
67		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег 1000м	Контроль	Контроль бега на длинные дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнить бег на длинные дистанции.	положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

						цели.	<p>деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
68		Мегапредметный день					

Приложение № 5

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Мегапредметные
I четверть							
Легкая атлетика 10 часов							
1		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие сил.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры. Уметь:	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление, объяснение

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

		Эстафеты с элементами л/атлетики.			прыжки в длину с места и разбега.	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
8		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении Прыжки в длину с места.	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с места	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ. Выполнять прыжки в длину с места.		
9		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции		
10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Бег 2000.	Контроль	Контроль бега на длинную дистанцию.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
						Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,



							использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
Спортивные игры Баскетбол 6ч.							
11		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,
12		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,
13		Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование техники	Уметь:		

		Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.		бросков по кольцу со штрафной линии.	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.	других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
14		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Перехват мяча.	Игровой	Совершенствование техники перехвата мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять перехват мяча.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
15		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Комбинация из ранее освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Контроль	Контроль техники Комбинация из ранее освоенных элементов	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять комбинация из ранее освоенных элементов		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
16		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. способом. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Знать правила игры.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
<b>II четверть</b>							
<b>Гимнастика с элементами акробатики 16ч.</b>							
17		ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь:	Формирование навыка	Познавательные: Осознание

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

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

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

							<p>соответствии с</p> <p>поставленной задачей и</p> <p>условиями ее реализации;</p> <p>определять наиболее</p> <p>эффективные способы</p> <p>достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p>
III четверть							
Лыжная подготовка 14 ч.							
33		ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажныйход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Вводный	<p>Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке.</p> <p>Обучение технике попеременного четырёхшажного хода.</p> <p>Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход</p>	<p>Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке.</p> <p>Научиться: технике попеременного четырёхшажного хода;</p> <p>Технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход</p>	<p>Формирование навыка</p> <p>систематического</p> <p>наблюдения за своим</p> <p>физическим состоянием,</p> <p>величиной физических</p>	<p>Познавательные:</p> <p>осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p>
34		Скользющий шаг	Комбинированный	Совершенствование техники скользящего шага	Уметь: выполнять скользящий шаг		

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

44		Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.	ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и
45		Совершенствование лыжных ходов	Комбинированный	Совершенствование техники лыжных ходов			
46		Подъем в гору. Спуски с горы.	Контроль	Контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Контроль техники спусков с горы.	Уметь: Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		



							отдых в процессе ее выполнения.
Спортивные игры Волейбол 10ч.							
47		ТБ на уроках по волейболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении.. Учебная игра.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по волейболу.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями
48		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Нижняя прямая подача.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники нижней прямой подачи.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять нижнюю прямую подачу.		
49		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Прием подачи.	Игровой	Совершенствование техники приема подачи.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прием подачи.		
50		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Верхняя подача мяча.	Игровой	Совершенствование техники верхней подачи мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять верхнюю подачу мяча. Знать правила игры.		
51		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Игровой	Совершенствование техники передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; передачу мяча над собой во встречных колоннах. Знать правила игры.		
52		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Комбинации из освоенных элементов	Контроль	Контроль техники комбинации из освоенных элементов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		

		перемещения и владения мячом.			выполнять комбинации и из освоенных элементов перемещения и владения мячом.	<p>эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе</p>
--	--	-------------------------------	--	--	-----------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

							<p>освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
IV четверть							
Спортивные игры Волейбол							

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

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

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

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

### Литература для учителя

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

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

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

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

#### Литература для учащихся

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

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

#### **Условия реализации программы и технические средства обучения**

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

спортивный зал;

спортивная площадка на улице;

оборудованные раздевалки;

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

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



