


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 29 им. Сепсяковой Т.Ф.»
(МОУ «Средняя школа № 29»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор  Г.Г. Сталевская
« 29 » декабря 2021

Приказ № 360 от 29.12.2021

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
основной общеобразовательной программы
основного общего образования
5-9 классы
Срок реализации – 5 лет

Разработчики: Лукина А.А., Черных С.Н.

Программа рассмотрена на заседании
Методического объединения учителей
« 20 » декабря 2021

Программа принята на заседании
педагогического совета школы

Протокол № 29 от 29.12.2021 г

Петрозаводск
2021

Пояснительная записка

1. Данная рабочая программа предназначена для МОУ «Средняя школа № 29» учащихся 5-9 классов.
2. Рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Средняя школа № 29», с учётом примерной программы по физической культуре и авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях Физическая культура
3. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 2.02.2012 года №273-ФЗ
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897,
5. Авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях. Физическая культура. — 3-е изд., – М. : Просвещение, 2019.– 104 с.

Примерные программы по учебным предметам, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=224>.

6. Учебного плана МОУ «Средняя школа № 29»

2.Общая характеристика учебного предмета, курса

Предмет «Физическая культура» представляет собой одну из немногих дисциплин учебного плана общеобразовательной школы, которые направлены не на изучение окружающего мира, а на познание собственной человеческой природы.

Предлагаемая программа построена на основе рабочей авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 5-9 класс», в соответствии с требованиями ФГОС.

Нами переработаны авторские материалы: пособия для учителей (для 5-7, 8-9 классов) и авторская программа, которые являются основанием для составления данной учебной программы.

Курс предусматривает изучение следующих разделов:

1. Знания о физической культуре
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности
3. Физическое совершенствование

Данная программа имеет цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

В ходе ее достижения решаются задачи:

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.

- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- продолжить знакомство со знаниями о физической культуре, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;

- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;

- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;

- отрабатывать проектные умения обучающихся средствами физической культуры.

- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

2.Общая характеристика учебного курса

При реализации программы следует обратить внимание на особенность организации учебного процесса по предмету. Раздел «Основы знаний» рекомендуется осваивать на чисто теоретических уроках. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» мы советуем проходить на инструктивно – методических уроках. Раздел «Физическое совершенствование» изучается на практических уроках. При обучении двигательным действиям следует обратить внимание:

- на разучивание(совершенствование)конкретного двигательного действия следует осуществлять на смежных уроках;

- на одном уроке не рекомендуется отрицательно взаимодействующие навыки;

- используемые для совершенствования средства должны быть достаточно вариативны и оказывать разностороннее воздействие на психическое и физическое развитие учащегося;

- количество и содержание задач должно быть оптимальным.

Отличительной чертой данной программы является возможность расширения учебного материала при соответствующей подготовке педагога и возможность добавлять отдельные виды упражнений, при наличии материальной базы и подготовленности учащихся.

При реализации программы следует учесть существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков, это приводит к значительной неоднородности контингента учащихся, поэтому в подростковом возрасте особо рекомендован дифференцированный подход в обучении.

Особое место в овладении данным курсом отводится проектной (самостоятельной) работе: проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.

В программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы.

Используются активные и интерактивные формы учебного сотрудничества: «учитель-ученик», парная и групповая работа, что в свою очередь так же влияет на формирование УУД по предмету.

Курс тесно связан и опирается на такие ранее изученные дисциплины, как литература, история, математика, биология и позволяет формировать установку на здоровый образ жизни и обеспечивает условия для индивидуального развития всех обучающихся.

Изучение курса завершается защитой проекта. Результат проектной деятельности предьявляется в виде таблиц на плакатах или с использованием фото-, видеоматериалов, принятия нормативов, тестов качества выполнения домашних заданий с фиксацией результатов, рефератов по каждому разделу программы контрольным тестом, который включает вопросы: по истории развития физической культуры, формирования жизненно важных навыков, основные понятия, техники безопасности, методики проведения самостоятельных занятий и оздоровительных процедур.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Курс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 - 9 класс из расчёта 2 часа в неделю (всего 350 ч): в 5 классе – 70 ч, в 6 классе – 70 ч, в 7 классе – 70 ч, в 8 классе – 70 ч, в 9 классе – 70 ч.

Изучение физической культуры в 5-9 классе основной школы обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 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; правил поведения;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- умения 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:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

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

В области эстетической культуры:

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

- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

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

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

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов; кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

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

- 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.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:

- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- сформированность умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

Основные направления воспитательной деятельности

1. Гражданское воспитание включает:

- формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- развитие культуры межнационального общения;
- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- развитие детской ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок клинкости, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

2. Патриотическое воспитание предусматривает:

- формирование российской гражданской идентичности;
- формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;
- формирование умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

3. Духовно-нравственное воспитание осуществляется за счет:

- развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и др. ужелюбия);
- формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;

- развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

4. Эстетическое воспитание предполагает:

- приобщение к уникальному русскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому;
- создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;
- популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;
- сохранение, поддержка и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребностям в здоровом образе жизни;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактики наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

6. Трудовое воспитание реализуется посредством:

- воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

7. Экологическое воспитание включает:

- развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

8. Ценности научного познания подразумевают:

- содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, по

ддержкунаучно-техническоготворчествадетей;

- созданиеусловийдляполучениядетьмидостовернойинформациопередовыхдостиженияхиоткрытияхмировойиотечественнойнауки,повышениязаинтересованностииподрастающегопоколениявнаучныхпознанияхобустройствемираи общества.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умения 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:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а

также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании полегкоатлетическомучетырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 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;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 2 года обучения являются:

- понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение системой знаний о истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
- сформированность умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; 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.

- сформированность умения 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
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и вести дневник самонаблюдения.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания 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 осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- умения 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:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

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

В области эстетической культуры:

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

- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

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

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

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад,

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

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

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

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

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

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

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

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 3 года обучения являются:

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- сформированность умения 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;
- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, развитию основных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 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;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения 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:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

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

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

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

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

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

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

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 4 года обучения являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение

опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

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

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

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

- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять

из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:

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

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

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

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

- 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;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- умения 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:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

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

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 5 года обучения являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для

самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

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

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

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

- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

4. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

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

Способы двигательной(физкультурной) деятельности.

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

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

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

В результате изучения курса Физическая культура 5 класса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;

- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

в сфере метапредметных результатов:

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

в сфере личностных результатов

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере метапредметных результатов

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В результате изучения курса Физическая культура 6 класса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- понимать роль и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
- проводить, организовывать мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- овладеть системой знаний по истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- определять тренирующее воздействие на организм занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
- выполнять комплексы оздоровительных упражнений;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,
- уметь использовать основы технических действий в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- оценивать и объективно соотносить с общепринятыми нормами и нормативами показатели своего физического развития;
- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- бегать в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); совершать после быстрого разбега с 9—13 шагов прыжок в длину;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- проплывать 50 м;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- Выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);

комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полушаг, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

в сфере метапредметных результатов:

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- понимать роль здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

в сфере личностных результатов

- знать о особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями;
- проводить и организовывать занятия физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлять индивидуальные занятия в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- планировать режим дня, уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью;
- уметь сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- выполнять учебный проект.

в сфере метапредметных результатов

- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- анализировать сведения о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

в сфере личностных результатов

- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- формировать портфолио учебных достижений.
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

В результате изучения курса Физическая культура 7 класса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- овладеть системой знаний о режиме дня и его основном содержании.
- проводить гимнастику для глаз и, включать ее в режим учебного дня и учебной недели;
- отбирать комплексы корригирующей физической культуры и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий;
- организовывать самостоятельные систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- уметь вести самонаблюдение и самоконтроль за динамикой развития своих основных физических качеств; измерять резервы организма с помощью функциональных проб и определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации;
- использовать закаливающие процедуры, банные процедуры для профилактики заболеваний.

в сфере метапредметных результатов:

- планировать пути достижения целей осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)
- выполнять после быстрого разбега с 9—13 шагов прыжок в длину;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях(девочки);
- выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёхэлементов;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из

базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- 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;
- контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) способностей и вести дневник самонаблюдения;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

В результате изучения курса Физическая культура 8 класса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- производить наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих

упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладеть 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.
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- 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;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

в сфере метапредметных результатов:

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

в сфере личностных результатов

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- вести дневник самонаблюдений;
- 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.

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

в сфере метапредметных результатов

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

в сфере личностных результатов

- узнать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- проявлять способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- проявлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку,

его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- уметь вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.

В результате изучения курса Физическая культура 9 класса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- проводить комплексы адаптивной физической культуре и профессионально-прикладной физической подготовке;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- производить наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- организовывать занятия с учетом знаний о возрастных особенностях организма и физической подготовленности;
- 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;

- выполнять закаливание организма с соблюдением правил, для профилактики заболеваний;
- применять приемы массажа и оздоровительное значение бани, для восстановления организма;
- выполнять комплексы с различной направленностью с учетом влияния возрастных особенностей организма, нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма и физическую подготовленность;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

в сфере метапредметных результатов:

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- организовывать и проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

в сфере личностных результатов

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими

упражнениями и спортом;

- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- Вести дневник самонаблюдений;
- 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.

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- выполнять проект;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации

совместных занятий физическими упражнениями, уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

в сфере метапредметных результатов

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

в сфере личностных результатов

- узнать историю физической культуры своего народа: Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980, 2014г как части наследия народов России, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- проявлять способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- уметь вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.

Литература

1. Физическая культура. Методические рекомендации: пособия для учителей 8-9 классы общеобразовательных организаций/ В.И. Лях- Москва.: Просвещение, 2014 -190с.
Примерная образовательная программа основного общего образования
4. Физическая культура. Рабочая программа к линии учебников М. Я. Виленского, В.М.Ляха 5-9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений / Сост. В. И.Лях: М.: Просвещение, 2015.- 104 с. - ISBN:978-5-09-037153-7
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы : проект.– Москва: Просвещение, 2010. - 64 с.: - (Стандарты второго поколения). ISBN 978-5-09-020555-9
6. М.Я. Виленский. Физическая культура. 5–7 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений : / под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2019. – 239 с. ISBN 978-5-09-028319-9, 5-09-015631-X, 978-5-09-029648-9, 978-5-09-022266-2, 978-5-09-025090-0, 978-5-0902-3998-1, 978-5-09-023998-1, 978-5-09-032118-1
7. В. И.Лях. Физическая культура. 8–9 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений : /под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2019. – 256 с. ISBN 978-5-09-020922-9, 978-5-09-016730-7, 5-09-015676-X, 978-5-09-032034-4,
8. М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин. Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-7 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/под ред. М.Я. Виленского - Москва: Просвещение, 2019. – 142 с.: ил – ISBN 978-5-09-029719-6, 978-5-09-034341-1, 978-5-09-029341-1
9. В. И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ В. И.Лях.
- Москва: Просвещение, 2019. – 190 с.: ил- ISBN 978-5-09-031820-4

Электронные ресурсы

1. Примерная основная образовательная программа основного общего образования [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Режим доступа : <http://edu.crowdexpert.ru/results-ooo>, свободный. – загл. С экрана. – Яз. рус.
2. Закон РФ «Об образовании» [Электронный ресурс] / Кодексы и законы РФ : правовая навигационная система. – Электрон. дан. – М. : Кодексы и законы РФ, 2011. – Режим доступа: <http://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
3. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» [Электронный ресурс] / Российское образование : федеральный портал. – Электрон. дан. – М.: Российское образование, 2011. – Режим доступа:http://www.edu.ru/index.php?page_id=5&topic_id=5&sid=11024, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

Тематическое планирование 5 класс, 2 часа в неделю, 70 часов в год.

| № п/п | Тема урока | Тип урока, к-во часов | Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) | | | | |
|-------|--|----------------------------------|---|--|---|--|---|--|
| | | | Содержание урока (ученик должен знать) | Познавательные УУД | Регулятивные УУД | Основные направления воспитательной деятельности | Коммуникативные УУД | Личностные УУД |
| 1 | История легкой атлетики. | Вводный, 1 час | Теоретические сведения. Техника безопасности. Эстафеты с мячом. Пр. в длину с места. Бег 30 метров. | Структурирование знаний | Волевая саморегуляция. | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств | Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. | Формирование положительного отношения к учению. |
| 2 | Обучение технике бега с высокого старта. | Изучение нового материала, 1 час | ОРУ. Высокий старт от 10 до 15 метров. Прыжок с разбега в длину. Н/ст., в/ст. Эстафеты. | Анализ объектов с целью выделения признаков. | Внесение и осознание уч-ся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению. | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству. Умение аргументировать свои действия. | Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому. |

| | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|--|--|--|---|--|
| 3 | Обучение технике прыжков в длину способом «согнув ноги». | Комбинированный, 1 час | ОРУ. Спец. бег, и прыжки. упр. Прыжки в дл. с разбега с 7-9 шагов разбега. Бег на результат 60 м. | Анализ объектов с целью выделения признаков. | Определение промежуточных целей, последовательно сти действий. | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры | Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное. | Развитие эмпатии и сопереживания эмоционально-нравственной отзывчивости. |
|---|--|------------------------|---|--|--|--|---|--|

| | | | | | | | | |
|---|---|----------------------------------|---|--|--|---|--|---|
| 4 | Продолжить обучение технике прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги». | Изучение нового материала, 1 час | Ору. Спец. бег, и прыжки. упр. Кросс 300м. Прыжок в длину с разбега. | Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей. | Умение планировать, контролировать корректировать и оценивать свою работу. | -развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; | Потребность в общении с учителем и сверстником. Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный контроль. | Взаимопомощь во время выполнения заданий. |
| 5 | Продолжить обучение технике метания мяча в цель. | Комбинированный, 1 час | Метание теннисных мячей в паре. Скоростной бег до 40 м. Игры с б/б и ф/б м. Подтягивание. | Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. | Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу. | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Формировать познавательные мотивы. |
| 6 | Овладение техникой длительного бега. | Комбинированный, 1 час | ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Метание т/м. в паре. | Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. Структурирование знаний. | Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу. | -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; | Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками. | Формировать познавательные мотивы. |

| | | | | | | | | |
|---|--|----------------------------------|--|--|---|---|---|---|
| 7 | Обучение технике прыжков в длину с места. | Изучение нового материала, 1 час | ОРУ. Пр. в дл. с места. Метание мяча с разбега в коридор. Игры с мячом. Бег 60 м. | Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы. |
| 8 | Обучение технике метания мяча на дальность | Изучение нового материала, 1 час | ОРУ. Метание т/м в на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Кросс до 4 мин. Лазание по рукоходу. | Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. | Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу. | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное. | Формирование познавательных мотивов. |
| 9 | Упражнения для формирования выносливости. | Изучение нового материала, 1 час | Кросс 500м. Эстафеты с б/б мячом, обручем. Прыжки в длину с места. | Выделение и формулирование познавательной цели. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий | Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. | Интерес к способу решения задач и общему способу действия. |

| | | | | | | | | |
|----|--|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 10 | Продолжить обучение тактике бега на длинные дистанции. | Комбинированный, 1 час | Кросс 1000м. Игры. Подведение итогов. Напомнить учащимся о форме для занятий в зале. | Выделение и формулирование познавательной цели. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | -формирование отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | Потребность в общении с учителем и сверстником Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное. | Формирование положительного отношения к учебе. |
| 11 | Обучение технике ловли мяча двумя руками | Изучение нового материала, 1 час | Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение м. на месте и в движении по заданию. Эстафеты. Подтягивание. «Гусеница» | Выделение и формулирование познавательной цели. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | -формирование отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий | Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. | Формирование познавательного интереса к новому. |
| 12 | Обучение технике передачи мяча. | Изучение нового материала, 1 час | "Веден. м. с изменением направления по прямой. Передача мяча в паре. Подбор мяча. Эстафеты. Пр. через скакалку. | Выделение и формулирование познавательной цели. | Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров. | Взаимодействие с партнером по общению по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. |

| | | | | | | | | |
|----|---|----------------------------------|--|---|---|--|--|---|
| 13 | Обучение технике бросков мяча в кольцо. | Комбинированный, 1 час | Упр. в паре на сопротивление. Ведение мяча левой и правой рукой (круг, змейка), остановка шагом, прыжком. Веден. м. вокруг предметов. Борьба за м. Эстафеты. | Контроль и оценка результатов деятельности. | Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. | -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые | Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. |
| 14 | Продолжить обучение ведения мяча и бросков мяча в кольцо. | Комбинированный, 1 час | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Работа у стены с б/б.м. Эстафеты. | Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. | -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. |
| 15 | История волейбола. | Изучение нового материала, 1 час | Основные правила и приемы игры в волейбол. Круговая тренировка. Пр. через скакалку. | Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. | -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий | Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. |
| 16 | Обучение технике передвижений и остановок в волейболе. | Изучение нового материала, 1 час | Стойка игрока. Двусторонние Эстафеты. | Выделение и формулирование познавательной цели. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно. | Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению. | Формирование познавательного интереса к новому. |

| | | | | | | | | |
|----|--|------------------------------------|--|---|---|--|---|---|
| 17 | Обучение технике приема и передач мяча волейболе. | Изучение нового материала, 1 час | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра и игровые задания 3х3 на укороченной площадке. | Выделение и формулирование познавательной цели. Поиск и выделение необходимой информации. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Формирование познавательного интереса к новому. |
| 18 | Продолжить обучение технике приема и передач мяча в волейболе. | Комбинированный, 1 час | Ходьба и бег с выполнением заданий. Передача мяча над собой. То же самое через сетку. Учебная игра и игровые задания 4х4 на укороченной площадке. | Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. | -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий | Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | |
| 19 | История гимнастики. | Вводный, 1 час | Тех. Безопасности и страховки. Теоретические сведения. ОРУ на развитие гибкости "Ласточка", "Мост", "Качалочка". | Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. | -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно | Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий | Формирование познавательного интереса к новому. |
| 20 | Обучение кувырку «вперед». | Изучение нового материала а, 1 час | ОРУ в движении и на месте. Разучивание кувырка вперед. Упр. в висе на гимнастической стенке: вис согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д). | Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в | Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий | Формирование познавательного интереса к новому. |

| | | | | | | | | |
|----|--|----------------------------------|--|---|---|---|--|---|
| 21 | Обучение организуящим командам и приемам | Изучение нового материала, 1 час | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Лазание по наклонной скамейке. Пр. через препятствие. Акробатика. Упр. на пресс. | Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; | Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий | Формирование познавательного интереса к новому. |
| 22 | Эстафета с силовыми упражнениями. | Комбинированный, 1 час | Упражнения на гимнастической стенке в висячем положении. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты. Акробатика. | Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. | -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий. | Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий | Формирование познавательного интереса к новому. |
| 23 | Освоение общеразвивающих упражнений с силовой выносливостью. | Комбинированный, 1 час | Перестроения. ОРУ в движении Упр. с гимнастическими скалками Подтягивание в висячем положении. Акробатика. | Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | Потребность в общении с учителем и сверстником. | |

| | | | | | | | | |
|----|---|----------------------------------|---|---|---|--|--|---|
| 24 | Обучение упражнению в равновесии. | Изучение нового материала, 1 час | Ганцевальные шаги и прыжки. Равновесие на гимна. Скамейке с препятствием. Пр. через скакалку. Эстафеты. Упр. на пресс. | Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция. | -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий. | Потребность в общении с учителем и сверстником. | |
| 25 | Учить упражнениям в парах на сопротивление. | Изучение нового материала, 1 час | ОРУ в колоннах. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. Упражнения на перекладине | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно | Потребность в общении с учителем и сверстниками. | Формирование познавательного интереса к новому. |
| 26 | Обучение технике преодоления препятствий. | Комбинированный, 1 час | ОРУ с предметами: набивными мячами (м), с гимнастическими палками (д). Преодоление пропасти. Высокое бревно подлезанием под бревном. Упр. на координацию. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; | Потребность в общении с учителем и сверстниками. | Формирование познавательного интереса к новому. |

| | | | | | | | | |
|----|--|----------------------------------|---|---|--|---|--|---|
| 27 | Обучение технике опорного прыжка через козла. | Изучение нового материала, 1 час | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80- 100 см). Акробатика. | Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств | Потребность в общении с учителем и сверстником. | |
| 28 | Продолжить обучение технике опорного прыжка. | Комбинированный, 1 час | Ползание и перелезание по горизонтальной поверхности. Прыжки на предметы h-60-ЫI. Пр. через скакалку. Отжимание. | Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | Потребность в общении с учителем и сверстником. | |
| 29 | Силовая подготовка | Изучение нового материала, 1 час | ОРУ с предметами: с гантелями (м), с обручами (д). Работа по станциям "Лабиринт" 8-10 предметов. Аэробика. Упр. на пресс. | Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; | Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. |
| 30 | Продолжить обучение организуя команды и приемы | Изучение нового материала, 1 час | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Лазание по канату. Перехваты (в висе на руках и в упоре на П брусках). | Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового | Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. |

| | | | | | | | | |
|----|--|------------------------|--|---|--|---|--|---|
| 31 | Обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки. | Вводный, 1 час | Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение. Уметь играть на улице. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. | Осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке. | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Формирование познавательного интереса к новому. |
| 32 | История лыжного спорта. | Вводный, 1 час | Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение. Уметь играть на улице. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. | Осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке. | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Формирование познавательного интереса к новому. |
| 33 | Учить технике поворотов «на месте» на лыжах | Комбинированный, 1 час | Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Уметь играть. | Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; -развития навыков совместной работы, умения работать | Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. |

| | | | | | | | | |
|----|---|------------------------|--|---|---|--|--|---|
| 34 | Обучение технике перехода с ступающего шага на скользящий шаг. | Комбинированный, 1 час | Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дистанция 500м - скользящим. Уметь выполнять повороты и рисунки на снегу. | Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей. | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств | Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. |
| 35 | Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения. | Комбинированный, 1 час | Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться приставными шагами. Дистанция 1км. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. | Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | Формирование познавательного интереса к новому. |
| 36 | Обучение выносливости. | Комбинированный, 1 час | Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться приставными шагами. Дистанция 1 км. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. | Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | Формирование познавательного интереса к новому. |

| | | | | | | | | |
|----|--|------------------------|--|---|--|--|---|-------------------------------------|
| 37 | Обучение технике поворотов переступанием. | Комбинированный, 1 час | Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе. | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | Способность ученика к саморазвитию. |
| 38 | Обучение скоростным качествам. | Комбинированный, 1 час | Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе. | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | Способность ученика к саморазвитию. |
| 39 | Овладение техникой подъема «полуелочкой». | Комбинированный, 1 час | Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м. | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | Способность ученика к саморазвитию. |
| 40 | Обучение технике одновременного бесшажного хода. | Комбинированный, 1 час | Преодолеть дистанцию 1000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни. | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | Способность ученика к саморазвитию. |

| | | | | | | | | |
|----|--|------------------------|--|---|---|--|--|-------------------------------------|
| 41 | Обучение технике бега на лыжах с ускорением. | Комбинированный, 1 час | Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе. | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий. | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; | Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. | Способность ученика к самоконтролю. |
| 42 | Обучение технике поворотов в движении. | Комбинированный, 1 час | Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе. | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий. | -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые | Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. | Способность ученика к самоконтролю. |
| 43 | Обучение технике торможения «плугом». | Комбинированный, 1 час | Уметь преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий. | -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий | Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. | Способность ученика к самоконтролю. |
| 44 | Обучение технике спуска в низкой стойке. | Комбинированный, 1 час | Дистанция 1км на время. Парный старт. Спуск и подъем с горы. | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий. | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; | Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. | Способность ученика к самоконтролю. |

| | | | | | | | | |
|----|---|------------------------|---|---|---|---|--|---|
| 45 | Теоретический опрос по лыжной подготовке и показ техники. | Комбинированный, 1 час | Уметь играть на воздухе. Уметь отвечать на вопросы, обсуждать. | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий. | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование | Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. | Способность ученика к самоконтролю. |
| 46 | Подвижные игры на снегу. | Комбинированный, 1 час | | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий. | -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно | Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. | Способность ученика к самоконтролю. |
| 47 | Учить ведению мяча по сигналу. | Комбинированный, 1 час | Умение вести мяч по заданию учителя. Выполнять передачи на месте. Уметь играть в команде. | Понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить. | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность ученика к саморазвитию. |

| | | | | | | | | |
|----|---|------------------------|---|---|---|---|--|---|
| 48 | Обучение ведению мяча правой и левой рукой. | Комбинированный, 1 час | Уметь вести мяч приставным шагом, правым и левым боком. Выполнять дыхательную гимнастику. Уметь играть в команде. | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. | -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Формирование познавательного интереса к новому. |
| 49 | Обучение поворотам без мяча и с мячом. | Комбинированный, 1 час | Проявлять самообладание, ловкость, умения и навыки в играх с мячом. Выполнять упражнения корригирующей гимнастики. | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. | -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Формирование познавательного интереса к новому. |
| 50 | Обучение остановке двумя шагами и прыжком. | Комбинированный, 1 час | Умение выполнять передачу в тройках. Упражнения с мячом у стены индивидуально. Уметь играть в команде. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. | Анализировать свои действия. | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде. | Формирование познавательного интереса к новому. |
| 51 | Учить технике передачи и ловли мяча в движении. | Комбинированный, 1 час | Уметь выполнять передачу в колонне и в шеренге. Вести мяч змейкой. Выполнять бросок в корзину. Уметь играть в команде. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. | Анализировать свои действия. | -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно | Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде. | Формирование познавательного интереса к новому. |
| 52 | Обучение основным приемам игры в волейбол. | Комбинированный, 1 час | Умение выполнять комбинации из элементов: прием, передача, удар. Развивать физическое качество - прыгучесть и силу. Уметь играть в команде. | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата | Волевая саморегуляция. | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | |

| | | | | | | | | |
|----|--|----------------------------------|--|---|---|--|--|---|
| 53 | Обучение технике нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. | Изучение нового материала, 1 час | Умение выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Уметь играть в команде. Правила самоконтроля. | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата | Волевая саморегуляция. | -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | |
| 54 | Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. | Изучение нового материала, 1 час | Уметь выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Уметь играть в команде. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики. | Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Анализировать свои действия. | -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | Формирование познавательного интереса к новому. |
| 55 | Освоение тактики игры свободного нападения. | Комбинированный, 1 час | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики. Помощь в судействе. | Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Анализировать свои действия. | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | Формирование познавательного интереса к новому. |
| 56 | Освоение тактики позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0) | Комбинированный, 1 час | Умение моделировать тактику освоенных игровых действий, в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Уметь двигаться за мячом. Уметь выполнять упражнения корригирующей | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. | -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и | Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. | Формирование социальной роли ученика. |
| 57 | Учебная игра. | Комбинированный, 1 час | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Умение отвечать на | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных | Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. | Формирование социальной роли ученика. |

| | | | | | | | | |
|----|--|----------------------------------|---|---|--|---|---|---|
| 58 | История футбола. Основные правила игры в футбол. | Изучение нового материала, 1 час | Теоретические сведения. Техника безопасности. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. | -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, | Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. | Формирование социальной роли ученика. |
| 59 | Обучение технике передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Изучение нового материала, 1 час | Уметь принимать стойку игрока, перемещаться в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. | -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; -развития навыков | Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. | Формирование социальной роли ученика. |
| 60 | Обучение технике ударов по мячу и остановок мяча. | Изучение нового материала, 1 час | Уметь вести мяч по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые | Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому мнению. | Формирование познавательного интереса к новому. |
| 61 | Освоение тактики игры. Учебная игра. | Комбинированный, 1 час | Уметь выполнять тактические действия свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Игровые задания 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 атакой и без атаки на ворота. Уметь играть в команде. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование | Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому мнению. | Формирование познавательного интереса к новому. |
| 62 | Учить технике прыжка в высоту | Изучение нового материала, 1 час | Уметь выполнять основные движения в беге и прыжках.. | Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Волевая саморегуляция. | -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно | Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока. | Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений. |

| | | | | | | | | |
|----|---|----------------------------------|--|---|--|--|--|---|
| 63 | Продолжить обучение технике челночного бега. | Комбинированный, 1 час | Уметь выполнять основные движения в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Выполнить челночный бег 3x10. Знать технику безопасности. | Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Волевая саморегуляция. | -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока. | Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений. |
| 64 | Продолжить обучение технике метания малого мяча в цель. | Комбинированный, 1 час | Уметь выполнять основные движения в беге и прыжках. Выполнять метание малого мяча на дальность отскока от стены. Умение метать теннисный мяч в цель | Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Волевая саморегуляция. | -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые | Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока. | Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений. |
| 65 | Продолжить обучение преодолению препятствий, соблюдая, технику безопасности | Комбинированный, 1 час | Уметь преодолевать различные препятствия. Уметь прыгать в длину с места. Уметь играть в команде карельскую игра «Рюкка» | Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Волевая саморегуляция. Преодоление чувства страха. | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование | Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока и эстафет. | Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений. |
| 66 | Учить меткости во время метания теннисного мяча. | Изучение нового материала, 1 час | Уметь выполнять метание теннисного мяча в цель. Умение выполнять броски набивного мяча (2 кг). Развитие силы. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. | Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. | -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и | Умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению. | Способность ученика к саморазвитию. |
| 67 | Обучение технике метания малого мяча на дальность. | Изучение нового материала, 1 час | Уметь выполнять метание теннисного мяча на дальность. Умение бегать с макс. скоростью 300м. Развитие силы. Карельские игры. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. | Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного | Умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению. | Способность ученика к саморазвитию. |

| | | | | | | | | |
|----|--|------------------------|---|---|---|---|---|-------------------------------------|
| 68 | Обучение технике и тактике бега на средние дистанции. | Комбинированный, 1 час | Уметь выполнять метание теннисного мяча с разбега. Умение бегать с макс. скоростью 400м. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. | Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | Умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению. | Способность ученика к саморазвитию. |
| 69 | Продолжить обучение метанию мяча на дальность и точность. | Комбинированный, 1 час | Уметь выполнять метание теннисного мяча с разбега. Умение бегать с макс. скоростью 500м. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. | Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | Умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению. | Способность ученика к саморазвитию. |
| 70 | Продолжение обучения тактике бега с равномерной скоростью. | Комбинированный, 1 час | Уметь проявлять ловкости быстроту в Карельских играх с мячом. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью до 800 м. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. | Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | Умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению. | Способность ученика к саморазвитию. |

Тематическое планирование ФГОС 6 класс 70ч.

| № п/п | Тема урока | Основные виды деятельности | Основные понятия | Основные направления воспитательно й деятельности | Планируемые результаты УУД | Дз | Дата |
|-------|---|---|---|--|---|---|------|
| 1 | Инструктаж ТБ по физической культуре в зале, на стадионе. и ЛД. Спринтерский бег. низкий старт. П/и «Бег с эстафетными палками» | Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Низкий старт(10-15м) и бег с ускорением(30-40м) П/и «Бег с эстафетными палками» | Правила поведения, техника безопасности Спринтерский бег , низкий старт | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | Л-формулировать и удерживать учебную задачу; П -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Р -использовать общие приёмы решения поставленных задач. К - ставить вопросы, обращаться за помощью | ТБ Комплекс 1 | |
| 2 | Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. Бег 30 м- на результат. | Стартовый разгон | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств | Л -формулировать и удерживать учебную задачу. П - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности К -формулировать собственное мнение Р-адекватная мотивация учебной деятельности | Бег трусцой без учёта времени | |
| 3 | Финальное усилие. Встречная эстафета. | ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета. | Финальное усилие. | -содействия формированию у детей позитивных | Л-формулировать и удерживать учебную задачу. Р -контролировать и | Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|------------------------------------|---|---|-------------------------------|--|
| | | | | жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | оценивать процесс и результат деятельности К -ставить вопросы, обращаться за помощью; | | |
| 4 | Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание на результат | Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат | Эстафетный бег, эстафетная палочка | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; | Л -формулировать и удерживать учебную задачу. Р -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности К -формулировать собственное мнение | Бег трусцой без учёта времени | |
| 5 | Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат | Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат ГТО Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. | Техника бега, ускорение | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в | | Бег трусцой без учёта времени | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|---------------------------------|---|--|--------------|--|
| | | | | здоровом образе жизни; | | | |
| 6 | Метание мяча с/м на дальность на заданное расстояние. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние.. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. Наклон вперед из положения стоя- на результат. ГТО | Правила поведения | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; | Л -формулировать и удерживать учебную задачу. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности Р - формулировать собственное мнение | Метание мяча | |
| 7 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч» | финальное усилие. челночный бег | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств | Л -формулировать учебную задачу. П -определять, где применяются действия с мячом К -задавать вопросы, управлять коммуникацией К -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Метание мяча | |
| 8 | Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. | Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). | техника метания | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование | Л -формулировать учебную задачу. П -определять, где применяются действия с мячом Р -адекватная мотивация учебной деятельности | Метание мяча | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--------------------|---|--|---------------------|--|
| | | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние. | | ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | | | |
| 9 | Прыжки и многоскоки. Прыжки на результат. | Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. | техника прыжка с/м | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; | Р -сличать способ действия и его результат; коррекция, внесение дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии К -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Прыжки ч/з скакалку | |
| 10 | Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги» | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на выносливость. | Гладкий бег | -развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; | Р -сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений К – осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, | Прыжки ч/з скакалку | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|----------------------------------|---|---|---------------------|--|
| | | | | | выделять и использовать в действиях вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | | |
| 11 | Прыжок с 7-9 ш разбегана результат | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.(норматив ГТО) | Техника прыжка в длину | -развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; | Р - контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений П -общеучебные-осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях К -взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Прыжки ч/з скакалку | |
| 12 | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать пережат на | Правила игры, технические приёмы | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей | Л -адекватная мотивация учебной деятельности П -применять установленные правила в планировании способа решения- | Комплекс №1 | |

| | | | | | | |
|-----------|---|---|----------------------------------|---|---|-------------|
| | | спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. | | нравственных чувств | контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности Л -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | |
| 13 | Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов». | Правила игры, технические приёмы | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | Р - Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном К -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью | Комплекс №1 |
| 14-1 5 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в волейбол | Правила игры, технические приёмы | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; | П -выполнять учебные действия Л -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Л -этические чувства | Комп.№1 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|----------|
| 16 | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в волейбол . | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Игра «Мяч над сеткой». Игра в волейбол . Расстановка игроков. | Правила игры, технические приёмы | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | Р -адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности Л -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Комп. №1 |
| 17 | Терминология игры. Прямой нападающий удар. | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. | Терминология игры. Прямой нападающий удар | -развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; | П -выполнять учебные действия Л -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Л -этические чувства | Комп. №1 |
| 18 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Игра в волейбол | Правила игры, технические приёмы | -развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения | Р -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном К -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за | Комп. №1 |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|----------------------|
| | | | | и других вредных привычек; | помощью | |
| 19 | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача, прием). Игра в волейбол | Тактика свободного нападения | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | П -выполнять учебные действия Л -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Л -этические чувства | Комп. №1 |
| 20 | Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ | Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 др. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).П/и «Запрещённое движение» | Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | Л -адекватная мотивация учебной деятельности Р -формулировать и удерживать учебную задачу П -использовать общие приёмы решения задач. К - ставить вопросы и обращаться за помощь. | Подтягивание Комп.№2 |

| | | | | | | |
|----|--|--|---------------------|--|---|-------------------------|
| 21 | Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр на г/скамейке. | Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из вися лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами. | Название г/снарядов | -развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; | Р -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Л -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель К -слушать собеседника , формулировать свои затруднения | Подтягивание Комп №2 |
| 22 | Лазание по канату , подтягивания | Строевые упр. ОРУ в парах. Поднимание прямых и согнутых ног в висе Соскок с бревна прогнувшись. Лазание по канату. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат | Соскок | -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | Р - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Л -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель К -слушать собеседника , формулировать свои затруднения | Подтягивание Комп. №2 |
| 23 | Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах | Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке Упражнения на бревне. Работа по станциям. Лазание по канату- на результат(д: на количество метров) П/и «Верёвочка под ногами» | Название г/снарядов | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в | Р - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Л -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель К -слушать собеседника , формулировать свои затруднения | , подтягивание Комп. №2 |

| | | | | | | |
|----|--|---|------------------------------------|---|--|---|
| | | | | здоровом образе жизни; | | |
| 24 | Строевые упражнения. Опорный прыжок. | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. ОРУ с набивными мячами. Подготовительные упражнения для опорного прыжка Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | Вскок в упор присев | -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий | Р -Использовать установленные правила в контроле способа решения Л -ставить и формулировать проблему. К - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Сгибание, разгибание рук наклоны вперед, назад |
| 25 | Опорный прыжок | Строевые упр.. ОРУ со скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг. | Способы регулирования физ нагрузок | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | Р -Использовать установленные правила в контроле способа решения Л -ставить и формулировать проблему. К - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Сгибание, разгибание рук наклоны вперед, назад |
| 26 | Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок | ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой. | Название г/снарядов | -развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической | Р -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результата | Комплекс №1 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---------------------------------|---|---|-------------------------|
| | | | | и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; | К - определять общую цель и пути её достижения | |
| 27 | Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Название г/снарядов | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств | Р -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результата Л -контролировать процесс и результат деятельности. К - определять общую цель и пути её достижения | Сгибание, разгибание ру |
| 28 | Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках, длинный кувырок вперед (мал) Равновесия на одной ноге. Сдача норматива ГТО наклон туловища. | Акробатика | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | К - использовать речь для регуляции своего действия П - применять правила и пользоваться инструкциями К - управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Компл. №2 |
| 29 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость, прыжки с поворотом на | Кувырки, стойка, мост, перекаат | -формирование системы мотивации к | П - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей | Компл. №2 |

| | | | | | | |
|----|--|--|---------------------------|---|--|-----------|
| | назад. | 360. | | активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; | Л -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель | |
| 30 | Комбинации из 5-7 освоенных элементов. | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа . стоя. Упражнения на гибкость. Равновесия, стойка на голове и руках (мал) | Кувырки, стойка, мост, | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств | Л - формулировать и удерживать учебную задачу П -ориентироваться в разнообразии способов решения задач К - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | Компл. №2 |
| 31 | Акробатическая комбинация . | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа ,«колесо». | Акробатическая комбинация | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | Л - формулировать и удерживать учебную задачу П -ориентироваться в разнообразии способов решения задач К - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | Компл. №2 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---------------------|
| 32 | Т.Б. при игровых видах спорта. Закрепление техники выполнения волейбольных элементов | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.. Игра в волейбол . Расстановка игроков. | Правила игры, технические приёмы | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; | Р -адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности Л -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Бросок и ловля мяча |
| 33 | Терминология игры. Прямой нападающий удар | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.. | Терминология игры. Прямой нападающий удар | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств | П -выполнять учебные действия Л -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Л -этические чувства | Бросок и ловля мяча |
| 34 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков .Подачи мяча, Игра в волейбол | Правила игры, технические приёмы | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом | Р -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном К -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью | Бросок и ловля мяча |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|--------------------|
| | | | | образе жизни; | | |
| 35 | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача, прием). Игра в волейбол | Тактика свободного нападения | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; | П -выполнять учебные действия Л -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Л -этические чувства | Бросок и ловля мча |
| 36 | ТБ на уроках Л/подготовки. Попеременный двухшажный ход. передвижение по дистанции – 1 км. | ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. передвижение по дистанции – 1 км. | Попеременный двухшажный ход. основы правильной техники | -развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; | Л -готовность и способность к саморазвитию Р -составлять план и последовательность действий | Прогулка на лыжах |
| 37 | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. | Одновременный бесшажный ход | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование | К -адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок Р -устанавливать соответствие | Прогулка на лыжах |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|-------------------|
| | | | | ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | полученного результата поставленной деятельности | |
| 38 | Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. | Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. | Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой» | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств | Л -формулировать собственное мнение, и позицию П -уметь применять полученные знания в различных вариантах Л - Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | Прогулка на лыжах |
| 39 | Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) | Значение занятий лыжным спортом , работоспособность | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | П -искать и выделять необходимую информацию из различных источников -получать и обрабатывать информацию К - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения Л -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | Прогулка на лыжах |
| 40 | Самоконтроль. | Самоконтроль. . Повороты в движении переступанием. Дистанция 2 км. | | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, | Л -Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности Л -Готовность следовать нормам | Прогулка на лыжах |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|-------------------|
| | | | | занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; | здоровьесберегающего поведения | |
| 41 | Одновременные, попеременные ходы | Одновременные ходы, попеременные ходы Пройти дистанцию 1,5 км | Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода, | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | Р -контролировать и оценивать результат своей деятельности Л -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | Прогулка на лыжах |
| 42 | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км.. Подъемы, спуски, торможения | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Техника подъемов и спусков (подъем «ёлочкой» и спуск с поворотами вправо и влево). | Виды лыжного спорта | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств | П - узнавать, называть и определять объекты и предметы окружающей действительности. К -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь Р -контролировать и оценивать результат своей деятельности | Прогулка на лыжах |
| 43 | Техника попеременных 2х и одновременных | Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км | Уметь передвигаться на лыжах | -содействия формированию у детей позитивных | К -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь П -использовать | Прогулка на лыжах |

| | | | | | | |
|----|--|--|---------------------------|---|--|-------------------|
| | бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. | | изученными ходами | жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | знаково-символические средства, в том числе модели и схемы | |
| 44 | Подъемы и спуски, торможения, повороты. | Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. | Подъемы, спуски, повороты | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; | К -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь П -выполнять учебные действия | Прогулка на лыжах |
| 45 | Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. | Лыжные гонки – 2 км. ГТО Повторение поворотов, торможений. Эстафета на дистанции 200-250м; | -торможения | -развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; | К -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь Р -контролировать и оценивать результат своей деятельности | Прогулка на лыжах |

| | | | | | | |
|----|---|--|----------------------------------|---|---|---------------------------|
| 46 | Правила и организация игры. Верхняя прямая подача. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача . | Правила игры, технические приёмы | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | Р -адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности Л -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Бросок и ловля мяча |
| 47 | Подачи (техника). Игра в волейбол . | подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку . Игра в волейбол . Расстановка игроков. | | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | Р -контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности Л -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Комплекс №1 |
| 48 | ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. | ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . | ТБ на уроках спортивных игр | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств | Л -адекватная мотивация учебной деятельности Р -применять установленные правила в планировании способа решения- | Т.Б. Комплекс упр с мячом |

| | | | | | | |
|----|--|---|-------------------------|---|---|-----------------------|
| | | | | | контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности Р -самотстоятельная и личная ответственность за свои поступки | |
| 49 | Терминология баскетбола. Закрепление спец.баскетбольных стоек и передвижений | Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Быстро и точно» | Терминология баскетбола | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | Л -адекватная мотивация учебной деятельности Р -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности Л -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Комплекс упр с мячом. |
| 50 | Техника передач и ведения .Игра без ведения(только передачи) | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра без ведения | Терминология баскетбола | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств | П -выполнять учебные действия Л -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Л -этические чувства | Комплекс упр с мячом. |
| 51 | Правила игры . Закрепление техники выполнения передач в парах,тройках. | Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . в тройках .Игра | Правила игры . | -содействия формированию у детей позитивных жизненных | П - Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с | Комплекс упр с мячом. |

| | | | | | | |
|-------|---|--|--------------------------------------|---|--|----------------|
| | | в мини-баскетбол. | | ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | заданным эталоном Л -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью | |
| 52-53 | Закрепление навыков ведения мяча с сопротивлением и без. Игра в баскетбол. | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол | Правила игры . | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; | Р -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном Л -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью | Компл. С мячом |
| 54 | Тактические действия при нападении ,прорыв, игра. | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления. . Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол | Позиционное на падение, тактика игры | -развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; | П -выполнять учебные действия Л -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Л -этические чувства | Компл. С мячом |
| 55 | Ведение мяча с | Стойка и передвижения игрока . | Позиционное | -содействия | П - Вносить | Компл. С мячом |

| | | | | | | |
|-------|---|---|--|--|--|---------------------|
| | изменением направления | Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол | на падение, тактика игры | формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном К -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью | |
| 56-57 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока .Развитие координации движений (передачи мяча в парах). Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игра в мини- баскетбол (3*3) | Позиционное на падение, тактика игры | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | П -выполнять учебные действия Л -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Л -этические чувства | Бросок и ловля мяча |
| 58-59 | Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Игра в баскетбол (без ведения) | играть в волейбол по упрощенным правилам | -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | Р -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном Л -ставить и формулировать проблемы, выбирать | Бросок и ловля мяча |

| | | | | | | |
|-----------|---|---|--|--|---|---------------------|
| | | | | | эффективные способы решения- обращаться за помощью | |
| 60- 61 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол | Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | П -выполнять учебные действия Л -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Л -этические чувства | Бросок и ловля мяча |
| 62 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков . Нападение быстрым прорывом Учебная игра. Развитие координационных способностей | Взаимодействи е двух игроков | -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно , мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий | Р -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном Л -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью | Бросок и ловля мяча |
| 63 | Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом | Взаимодействи е двух игроков через заслон | -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно | П -выполнять учебные действия Л -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель | Бросок и ловля мяча |

| | | | | | | |
|----|---|--|---|---|--|--------------------------|
| | | | | , мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; | Л -этические чувства | |
| 64 | Т/Б на уроках л/атлетики Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Прыжки с/м-нарезультат. ГТО | способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление | -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно , мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; | Р - сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений К -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Бег трусцой без учёта вр |
| 65 | Прыжки в высоту способом перешагивания. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания | способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление | -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно , мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия | Р -сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений К -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Бег трусцой без учёта вр |

| | | | | | | |
|----|--|---|---------------------|---|---|--------------------------|
| | | | | своих действий; | | |
| 66 | Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки в высоту- на результат. | Толчковая нога | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств | Р – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях К -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Бег трусцой без учёта вр |
| 67 | Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с разбега в длину | Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с разбега в длину. Метание мяча на дальность- на результат , на заданное расстояние | Техника прыжка с/р | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | Л -формулировать учебную задачу. Р -определять, где применяются действия с мячом К - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Бег трусцой без учёта вр |
| 68 | Прыжки в длину с разбега на результат | ОРУ, Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега- на результат, Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Техника метания мча | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и | Л -формулировать учебную задачу. Р - определять, где применяются действия с мячом К - задавать вопросы, управление коммуникацией. | Бег трусцой без учёта вр |

| | | | | | | |
|-----------|---|--|---|---|---|-----------------------|
| | | | | спортом, развитие культуры здорового питания; | | |
| 69 | Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Русская лапта» | Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 метров – на результат, «лапта» | Бег на средние дистанции | -развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; | К -определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат Р - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения | Бег трусцой без учета |
| 70 | Развитие скоростных качеств | Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Спринтерский бег, эстафетный бег, техника высокого старта. Встречная эстафета | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; | П - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция-вносить изменения и дополнения Л -ставить и формулировать проблемы К - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | Бег трусцой без учета |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФГОС 7 классов 70 часов

| № п/п сроки | Тема урока | Кол-во часов | Содержание урока | Планируемые результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|----------------------------------|--|-----------------|--|---|---|--|---|
| | | | | Предметные | Личностные | Универсальные учебные действия | |
| Лёгкая атлетика - 8 часов | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Обучение технике выполнения стартового старта. | 1 | Высокий старт (15- 30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; | Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение; | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |
| 2 | Техника высокого старта. | 1 | Высокий старт (до 30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. | Выявлять различия в основных способах беговых упражнениях | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное | Познавательные: е: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств |

| | | | | | | | |
|---|-------------------------|---|---|---|---|--|--|
| | | | Развитие скоростных качеств. Влияние лёгкоатлетических упражнений на Измерение пульса. | . Осваивать технику выполнения беговых упражнений. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30 метров. | сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности. | Принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | |
| 3 | Техника финиширования. | 1 | Высокий старт (15- 30 м). Финиширование Бег(3х 50м). Специальные беговые упражнения.ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | Осваивать технику финального усилия в беге на короткие дистанции. Осваивать технику финиширования. | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; соблюдать правила безопасности. | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению совместной деятельности; | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |
| 4 | Учёт бега на 60 метров. | 1 | Бег на результат (60 м). Специально беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Моделировать ситуации, требующие перехода от одних | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического | Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |

| | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| | | | Правила соревнований в спринтерском беге. | действий к другим. Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 метров. | развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам. | ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение; | |
| 5 | Обучение техники метания малого мяча. | 1 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивать технику метания малого мяча. | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; соблюдать правила безопасности; | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |
| 6 | Совершенствование | 1 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | Проявлять качества | способность управлять | Познавательные: уметь | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям |

| | | | | | | | |
|---|------------------------------------|---|--|---|---|--|---|
| | техники метания малого мяча. | | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | силы, быстроты, выносливость и координации при выполнении беговых упражнений. Уметь: правильно выполнять основные движения в метании мяча. | своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности. | использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение; | физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |
| 7 | Обучение технике эстафетного бега. | 1 | Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. | Выявлять различия в основных способах беговых упражнениях. Осваивать технику выполнения беговых упражнений. Уметь: правильно выполнять технику эстафетного | умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям. | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств |

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|---|---|
| 8 | Закрепление техники эстафетного бега. | 1 | Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. | бега. Осваивать технику бега на средние дистанции. Уметь: выполнять технику эстафетного бега. | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |
| 9 | Инструктаж по ТБ. Обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении. | 1 | Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила Т.Б Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять передачу мяча двумя руками от груди. Знать стойку игрока. | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательн | Познавательные: знать терминологию в баскетболе; Регулятивные: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки; Коммуникативные: уметь работать в паре; | -развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|---|
| | | | | | ой деятельности. | | |
| 10 | Техника ведения мяча, остановка прыжком. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. | Уметь выполнять ведение мяча с разной высотой отскока. | соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: осваивать технику ведения, передач, перемещений; Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | -развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; |
| 11 | Техника ведения мяча, ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | 1 | Стойка и передвижение игрока. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «10 передач» (без ведения). Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных | Уметь выполнять правильно технические действия в игре. | уметь проявлять терпение и личную инициативу. | Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Регулятивные: определять и устранять типичные ошибки; Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе обучения; | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|---|
| | | | действий. | | | | |
| 12 | Учёт техники ведения мяча. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств. | Уметь выполнять технику ведения мяча. | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: осваивать технику ведения мяча; Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств |
| 13 | Обучение броску двумя руками от головы с места. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой деятельности. | Познавательные: осваивать жестикоммуникацию; Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение; | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |
| 14 | Обучение технике броска двумя руками снизу в движении. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя | Уметь выполнять бросок мяча двумя руками в движение. | умение проявлять инициативу. | Познавательные: самостоятельно осваивать изучаемый элемент; Регулятивные: п | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|---|
| | | | руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. | | | принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: Уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки; | |
| 15 | Обучение технике остановки прыжком. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств. | Уметь выполнять бросок мяча двумя руками от головы с места. | проявление терпения и инициативы. | Познавательные: самостоятельно осваивать изучаемый элемент; Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: уметь работать в паре; | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |
| 16 | Закрепление техники остановки прыжком. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с заданием (вокруг ног, «восьмерка», раскочка мяча). Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от | Уметь выполнять остановку прыжком, ведение мяча правой (левой) рукой. | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: Осваивать технику остановки прыжком; Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |

| | | | | | | | |
|------------------------------|--|---|--|---|--|---|---|
| | | | головы с места. Развитие координационных качеств. | | безопасности. | в совместной деятельности; | |
| Гимнастика - 12 часов | | | | | | | |
| 17 | Инструктаж по ТБ. Обучение лазанию по канату в три приема. | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Лазание по канату в три приема(м.).Ходьба по бревну, повороты (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по Т.Б.Правила и организация соревнований по гимнастике. | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой. Различать и выполнять строевые команды. Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений на канате. | способность управлять своими эмоциями. | Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|---|---|
| | | | | | | мнение; | |
| 18 | Закрепление техники лазанию по канату в три приема. | 1 | Подтягивания в висе. Лазание по канату в три приема. (м.). Повороты на бревне, полушпагат (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Осваивать комплексы упражнений утренней зарядки. Проявлять качества упражнения на гибкость. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на бревне. | умение выполнять размахивания в упоре, повороты на бревне. | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |
| 19 | Обучение технике опорного прыжка. | 1 | Мальчики: прыжок, согнув ноги (<i>козёл в ширину, высота 100-110 см</i>). Девочки прыжок ноги врозь (<i>козёл в ширину, высота 105-110</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять опорный прыжок. | проявлять терпение и инициативу при освоение технических элементов. | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки; Коммуникативные: уметь страховать и помогать партнёру; | -развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; |
| 20 | Закрепление техники | 1 | Мальчики: прыжок, согнув ноги (<i>козёл в</i> | Осваивать универсальные умения | проявлять терпение и инициативу при | Познавательные: знать терминологию в | -развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|--|---|
| | опорного прыжка. | | <i>ширину, высота 100-110 5см).</i> Девочки прыжок ноги врозь (<i>козёл в ширину, высота 105-110</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | при выполнении организующих упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении опорного прыжка. | освоение технических элементов. | гимнастике; Регулятивные: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки; Коммуникативные: уметь страховаться и помогать партнёру; | привычек; |
| 21 | Совершенствование техники опорного прыжка | 1 | Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-110 5см). Девочки прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110). Развитие скоростно-силовых способностей | Проявлять качества силы, координации и ловкости. Осваивать технику прыжка через козла. | соблюдать дисциплину и правила ТБ | Познавательные: умение анализировать и корректировать технику прыжка; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: уметь страховаться и помогать партнёру; | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |
| 22 | Учёт техники опорного прыжка. | 1 | Выполнение прыжка ноги (<i>на оценку</i>). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). | Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. | Познавательные: умение анализировать и корректировать технику прыжка; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: уметь | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|---|---|---|
| | | | | <p>Регулятивные: целенаправленно формировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Коммуникативные: инициативно сотрудничать – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формировать собственное мнение и позицию.</p> | | <p>страховать и помогать партнёру;</p> | |
| 23 | Обучение технике кувырка вперёд, назад, стойке на лопатках, полушпагат. | 1 | <p>Мальчики: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад полушпагат. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.</p> | <p>Уметь выполнять комбинации из разученных элементов.</p> | <p>формирование упорства в достижении цели.</p> | <p>Познавательные: уметь самостоятельно осваивать изучаемый элемент; Регулятивные: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки; Коммуникативные: уметь</p> | <p>–содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; –формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</p> |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|---|
| | | | | | | страховать и помогать партнёру; | |
| 24 | Закрепление техники кувырков вперёд назад, стойки на лопатках, полушпагат.. | 1 | Мальчики: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад полушпагат. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам | Познавательные: уметь самостоятельно осваивать изучаемый элемент; Регулятивные: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки; Коммуникативные: уметь страховать и помогать партнёру; | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |
| 25 | Совершенство вание техники кувырков вперёд назад, стойки на лопатках, полушпагат. | 1 | Мальчики: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад полушпагат. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы, координации и выносливости и при выполнении гимнастических упражнений и | формирование упорства в достижении цели. | Познавательные: уметь самостоятельно осваивать изучаемый элемент Регулятивные: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки; Коммуникативные: уметь страховать и помогать партнёру; | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | комбинаций. | | | |
| 26 | Совершенство вание техники акробатического соединения | 1 | Акробатическое соединение из ранее изучаемых элементов. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. | проявлять терпение и инициативу при освоение технических элементов. | Познавательны е: понимать и принимать цели, сформулированн ые учителем; Регулятивные: у меть прогнозировать, определять и корректировать ошибки; Коммуникативные: умет ь решать задачи коллективом; | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |
| 27 | Учёт техники акробатического соединения. | 1 | Акробатическое соединение из ранее изучаемых элементов. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей | Уметь использовать знания и умения данного раздела | мотивировать соревновательн ую деятельность | Познавательны е: понимать и принимать цели, сформулированн ые учителем; Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативн ые: формулирова ть собственное мнение; | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств |
| 28 | Совершенство вание техники акробатического соединения | | Акробатическое соединение из ранее изучаемых элементов. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических | проявлять терпение и инициативу при освоение технических элементов. | Познавательны е: понимать и принимать цели, сформулированн ые учителем; Регулятивные: у меть | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|---|--|--|--|---|---|
| | | | | качеств. | | прогнозировать, определять и корректировать ошибки; Коммуникативные: уметь решать задачи коллективом; | |
| Мини-футбол - 5 часа | | | | | | | |
| 29 | Обучение технике владения мячом. | 1 | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Игра в мини-футбол. | Знать правила игры в мини-футбол. | уметь выполнять технические действия по кругу. Уметь играть в мини-футбол. | Познавательные: Знать терминологию в мини-футболе; Регулятивные: осваивать технику перемещений, передач; Коммуникативные: уметь работать в паре; | -развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; |
| 30 | Закрепление техники владения | 1 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и | Уметь правильно выполнять | уметь терпеливо осваивать | Познавательные: знание терминов; | -развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------|---|--|--|--|---|---|
| | мячом. | | подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Подвижные игры. Игра в мини-футбол. | технические действия. | технические элементы. | Регулятивные: осваивать технику перемещений, передач; Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками в процессе обучения; | привычек; |
| 31 | Обучение технике ведения мяча. | 1 | Упражнение «квадрат». Ведение мяча. Двусторонняя учебная игра. | Знать правила игры в мини-футбол. | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры. | Познавательные: умения анализировать и корректировать технику ведения мяча; Регулятивные: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки; Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками; | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |
| 32 | Совершенствование техники | 1 | Ведение мяча с активным | Уметь выполнять | уметь проявлять | Познавательные: | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|-------------------------------|---|---|
| | ударов по неподвижному мячу. | | сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | удары по неподвижному мячу. | терпение и личную инициативу. | умения анализировать и корректировать технику удара; Регулятивные: определять и исправлять собственные ошибки; Коммуникативные: Умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе; | -развития у детей нравственных чувств |
| 33 | Обучение индивидуальным тактическим действиям. | 1 | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | Осваивать технику индивидуальных тактических действий. | Уметь проявлять инициативу. | Познавательные: уметь организовать самостоятельные занятия; Регулятивные: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки; Коммуникатив | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|---|--|---|--------------------------------------|---|---|
| | | | | | | ные: взаимодействие со сверстниками; | |
| Лыжная подготовка - 16 уроков | | | | | | | |
| 34 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Экипировка лыжника. | 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой. Экипировка лыжника | Знать инструктаж по технике безопасности, экипировку лыжника. Уметь соблюдать правила поведения на улице. | соблюдать дисциплину и правила ТБ. | Познавательные: экипировки лыжника; Регулятивные: определять и устранять типичные ошибки; Коммуникативные: уметь работать в коллективе; | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |
| 35 | Значение лыжной подготовки. | 1 | Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила | Знать историю лыжного | соблюдать дисциплину и правила ТБ на | Познавательные: знание о | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|---|---|
| | История лыжного спорта. | | проведения соревнований. | спорта. | улице. | лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований; Регулятивные: определять и устранять типичные ошибки; Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; | питания; |
| 36 | Обучение технике попеременному у двухшажному ходу. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. | соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. | Познавательные: знание лыжной подготовке; Регулятивные: определять и | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | устранять типичные ошибки; Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; | |
| 37 | Закрепление техники попеременно о двухшажного хода. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. | соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. | Познавательные: описывать технику изучаемого лыжного хода; Регулятивные: выявлять и устранять типичные ошибки; Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками; | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |
| 38 | Обучение технике одновременно бесшажному | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты. | Уметь выполнять одновременный бесшажный | соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. | Познавательные: описывать технику изучаемого | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|--|--|
| | ходу. | | | ход. | | лыжного хода; Регулятивные: выявлять и устранять типичные ошибки; Коммуникатив ные: взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; | |
| 39 | Закрепление техники одновременн ого бесшажного хода. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшаж ный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь выполнять одновремен ный бесшажный ход. | уметь терпеливо осваивать технические элементы | Познавательны е: описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельн о; Регулятивные: выявлять и устранять типичные ошибки; Коммуникатив ные: взаимодейс твие со | -развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|--|---|
| 40 | Совершенство вание техники одновременно го бесшажного хода. | 1 | Одновременныйбесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | Уметь выполнять одновремен ный бесшажный ход. | формирование упорства в достижении поставленной цели. | сверстниками; Познавательны е: описывать технику изучаемых лыжных ходов; Регулятивные: выявлять и устранять типичные ошибки; Коммуникатив ные: взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; | -развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; |
| 41 | Обучение подъёму «полуёлочкой ». Торможение «плугом». | 1 | Подъём «полу ёлочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. | Уметь выполнять подъём и торможение. | формирование упорства в достижении поставленной цели. | Познавательны е: описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|--|
| | | | | | | <p>Регулятивные: осваивать технику подъёма «полу ёлочкой»;</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов;</p> | |
| 42 | Закрепление подъёма «полуёлочкой». Торможение «плугом». | 1 | Подъём «полу ёлочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. | Уметь выполнять подъём и торможение. | соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. | <p>Познавательные: описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно;</p> <p>Регулятивные: осваивать технику подъёма «полу ёлочкой»;</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками;</p> | <p>-формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину</p> <p>-развития у детей нравственных чувств</p> |
| 43 | Учёт техники подъёма | 1 | Подъём «полу ёлочкой», торможение «плугом». | Уметь проходить | формирование упорства в | <p>Познавательные:</p> | <p>-содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование</p> |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|---|
| | «полу ёлочкой», торможение «плугом». | | Прохождение дистанции 2 км. | дистанцию 2 км. | достижении поставленной цели. | описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно; Регулятивные: выявлять и устранять типичные ошибки; Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; | ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |
| 44 | Обучение повороту переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | 1 | Поворот переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь проходить дистанцию 2 км. | формирование упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно; Регулятивные: выявлять и устранять типичные ошибки; | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|---|--|
| | | | | | | <p>Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов;</p> | |
| 45 | <p>Закрепление поворота переступанием. Прохождение дистанции 1 км.</p> | 1 | <p>Поворот переступанием. Прохождение дистанции 2 км.</p> | <p>Уметь выполнять поворот переступанием.</p> | <p>соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице.</p> | <p>Познавательные: описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; Регулятивные: осваивать технику поворотов переступанием; Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения</p> | <p>-содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</p> |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|--|---|
| | | | | | | техники лыжных ходов; | |
| 46 | Учёт техники поворота переступанием. | 1 | Поворот переступанием. Прохождение дистанции 2 км. | Уметь проходить дистанцию 2 км. | формирование упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно; Регулятивные: выявлять и устранять типичные ошибки; Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |
| 47 | Совершенство вание техники попеременног о двухшажного хода. | 1 | Подъём в гору «полу ёлочкой». Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | Уметь выполнять подъём в гору «полу ёлочкой». | уметь терпеливо осваивать технические элементы | Познавательные: описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно; Регулятивные: | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|---|---|
| | | | | | | осваивать технику попеременного двухшажного хода; Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками; | |
| 48 | Совершенство вание техники попеременног о двухшажного хода. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок. | Уметь выполнять подъём в гору «полу ёлочкой». | соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. | Познавательны е: описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно; Регулятивные: осваивать технику попеременных ходов; Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками; | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |
| 49 | Совершенство вание техники одновременно го бесшажного хода. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». | Уметь выполнять подъём в гору «полу ёлочкой».. | уметь терпеливо осваивать технические элементы | Познавательны е: описывают технику изучаемых лыжных ходов; | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|---|---|
| | | | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. | | | Регулятивные: осваивать технику одновременного бесшажного хода; Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками; | |
| 50 | Инструктаж по ТБ. Обучение прыжку в высоту. | 1 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Инструкция по ТБ. | Уметь прыгать в высоту с разбега. | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков в высоту. | Познавательные: знания о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма; Регулятивные: осваивать технику прыжка в высоту с разбега; Коммуникативные: уметь взаимодействовать со сверстниками; | -развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; |
| 51 | Закрепление прыжка в высоту. | 1 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. ОРУ. | Уметь прыгать в высоту с разбега. | формирование упорства в достижении | Познавательные: умения анализировать и | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |

| | | | | | | | |
|----|------------------------|---|--|--|---|--|---|
| | | | Специальные беговые упражнения. | | и цели | корректировать технику прыжка; Регулятивные: самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки; Коммуникативные: уметь взаимодействовать со сверстниками; | |
| 52 | Учёт прыжков в высоту. | 1 | Прыжок в высоту на результат. Специально беговые упражнения. | Уметь прыгать в высоту с разбега. | формирование упорства в достижении и цели | Познавательные: умения анализировать и корректировать технику прыжка; Регулятивные: самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки; Коммуникативные: уметь взаимодействовать со сверстниками; | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств |
| 53 | Инструктаж | 1 | Стойки и передвижения | Знать историю | Способност | Познавательные | -формирование системы мотивации к активному и |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|--|---|
| | по ТБ. История волейбола. | | игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощённым правилам. | волейбола. | ь управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности. | е: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение; | здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |
| 54 | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощённым правилам. | Уметь выполнять технику передачи мяча сверху. | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: договариваться и приходить к | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|---|
| | | | | | соблюдать правила безопасности. | общему решению в совместной деятельности; | |
| 55 | Закрепление передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. | Уметь выполнять технику передачи мяча сверху. | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам. | Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение; | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |
| 56 | Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после | Уметь выполнять технику передачи мяча сверху. | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и | Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|--|--|
| | | | <p>подачи. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.</p> | | <p>взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности.</p> | <p>вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение;</p> | |
| 57 | <p>Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.</p> | 1 | <p>Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов в парах. Игра по упрощённым правилам.</p> | <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p> | <p>способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельностью.</p> | <p>Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные:</p> | <p>-содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</p> |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|---|---|
| | | | | | | формулировать собственное мнение; | |
| 58 | Совершенство техники передачи сверху. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. | Уметь выполнять технику передачи мяча сверху. | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности. | Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение; | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |
| 59 | Обучение технике нижней прямой подачи. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в зоне и через зону. Приём мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов. | Уметь выполнять технику нижней прямой подачи. | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и | Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя применять свой | -развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|--|
| | | | <p>Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.</p> | | <p>физической подготовленности, о соответствии и их возрастным и половым нормативам .</p> | <p>собственный опыт и различную информацию; Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение;</p> | |
| 60 | <p>Закрепление техники нижней прямой подачи.</p> | 1 | <p>Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в зоне и через зону. Приём мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.</p> | <p>Уметь выполнять технику нижней прямой подачи.</p> | <p>способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности.</p> | <p>Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать</p> | <p>-развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;</p> |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|---|---|
| | | | | | | собственное мнение; | |
| 61 | Обучение технике приёма мяча двумя руками снизу. | 1 | Комбинация из разученных элементов перемещения (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передачи мяча сверху двумя руками в парах и через сетку приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. | Уметь выполнять технику приёма мяча с низу. | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации | Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение; | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|--|---|
| | | | | | и и проведении . | | |
| 62 | Совершенство техники приёма мяча двумя руками с низу. | 1 | Комбинация из разученных элементов перемещения (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передачи мяча сверху двумя руками в парах и через сетку приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Тактика свободного нападения. | Уметь выполнять технику приёма мяча с низу. | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам . | Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение; | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |
| 63 | Инструктаж по ТБ. Техника финиширования | 1 | Высокий старт(<i>15-30 м</i>). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять технику финиширования. | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: принимать и сохранять | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |

| | | | | | | | |
|----|------------------------------|---|--|-------------------------------------|---|---|---|
| | | | | | отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности. | учебную задачу; Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; | |
| 64 | Учёт бега на 60 м. | 1 | Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять бег на 60 м. | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам. | Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение; | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |
| 65 | Закрепление техники метания. | 1 | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. | Уметь правильно выполнять | умение планировать режим | Познавательные: понимать и принимать цели, | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и |

| | | | | | | | |
|----|-----------------------|---|---|--|--|--|---|
| | | | ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | основные движения в метании мяча. | дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. | сформулированные учителем; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; | потребности в здоровом образе жизни; |
| 66 | Учёт техники метания. | 1 | Метание мяча на дальность в коридоре 10 метров разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять основные движения в метании мяча. | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; Коммуникативные: договариваться и | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|---|--|---|---|---|--|
| | | | | | <p>туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> | <p>приходить к общему решению в совместной деятельности;</p> | |
| 67 | Закрепление техники эстафетного бега. | 1 | Бег 2000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | <p>Осваивать технику бега на средние дистанции. Уметь выполнять технику эстафетного бега.</p> | <p>умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</p> | <p>Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; Коммуникативные: договариваться и</p> | <p>-содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</p> |

| | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|---|--|--|--|--|---|
| | | | | | | приходить к общему решению в совместной деятельности; | |
| 68 | Учёт бега на 1500 м. | 1 | Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Ладга». Развитие выносливости. | <p>Уметь распределять силы на всю дистанцию.</p> <p>Осваивать технику бега на средние дистанции.</p> | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельностью. | <p>Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p>Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение;</p> | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |
| 69 | Закрепление техники ударов по мячу. | 1 | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Двусторонняя учебная игра. | Уметь выполнять удары по неподвижному мячу. | уметь проявлять терпение и личную инициативу. | <p>Познавательные: умения анализировать и корректировать технику удара;</p> <p>Регулятивные: определять и исправлять собственные</p> | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|-----------------------------|--|---|
| | | | | | | ошибки; Коммуникативные: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе; | |
| 70 | Совершенствование техники ударов по мячу. | 1 | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Двусторонняя учебная игра. | Осваивать технику ударов по мячу. | Уметь проявлять инициативу. | Познавательные: уметь организовать самостоятельные занятия; Регулятивные: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки; Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками; | -развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; |

Тематическое планирование ФГОС 8 класс 70 часов

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание | Виды деятельности | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|----------|--|-----------------|--|---|---|--|--|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| 1 | ИОТ при проведении и занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон. | 1 | Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | -формирование системы мотивации к занятиям физической культурой и здоровому питанию; |
| 2 | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. | 1 | Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, | Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) | -формирование патриотизма и любви к своей Родине, развитие у детей нравственных качеств |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|---|--|---|
| | | | скоростных качеств. Измерение результатов. | легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | | обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | | |
| 3 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м. | 1 | Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Р: планирование: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общие учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. | Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | -содействия формированию планов;-формирование ответственной потребности в здоровом образе жизни |
| 4 | Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег. | 1 | Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Р: планирование применяют установленные правила в планировании способа решения задачи. П: общеучебные контролируют и оценивают процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью. | Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение | -формирование системы мотивации к занятиям физической культурой и здоровому питанию; |
| 5 | Бег 60 м на результат. | 1 | Выполнение бега на результат (60 м) | Бег на результат (60 м). ОРУ. | Применяют прыжковые | Р: контроль и самоконтроль – отличать с | Самоопределение – осознание | -развитие культуры безопасного поведения в отношении употребления наркотической и алкогольной продукции |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|--|---|
| | Специальные беговые упражнения | | м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | упражнения. | пособ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | привычек; |
| 6 | Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | 1 | Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.. | Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозировать</i> – предвосхищать результат. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения | Смыслообразовательная – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности | -развитие культуры безопасности жизнедеятельности, формирование устойчивых навыков безопасного поведения; привычек; |
| 7 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов | 1 | Повторение техники прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на | Р: контроль и самоконтроль – различать с помощью и результат действия; прогн | Нравственно-этическая ориентация –навык и сотрудничества в | -формирование системы мотивации к занятиям физической культурой и спортом; привычек; |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|---|---|---|
| | шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание. | | метания теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести тестирование по подтягиванию. | (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | дальность. | ози-рование– превосходить результаты. П: общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | разных ситуациях | |
| 8 | Прыжок в длину на результат. | 1 | Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: общеучебные– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания | <i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов | -формирование патриотизма -развития у детей нравственности |
| 9 | Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые | 1 | Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые | Бег (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по | Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия | <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этиче</i> | -содействия формированию планов;-формирование ответственной потребности в здоровом образе жизни |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|--|--|---|
| | упражнения | | упражнения. Спортивная игра «Лепта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Провести тестирование – бег (1000м). | Спортивная игра «Лепта». Правила соревнований. Развитие выносливости. | частоте сердечных сокращений. | в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью | <i>ская ориентация</i> – уметь избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | |
| 10 | ИОТ при проведении и занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места. | 1 | Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте. | Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности. | Р: <i>планирование:</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. П: <i>общеучебные:</i> узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Самоопределение – готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения | -развитие культуры безопасности наркотической и алкогольной привычек; |
| 11 | Техника броска | 1 | Совершенствовать технику | Бросок двумя руками от головы с | Описывают технику изучаемых игровых | Р: <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; | <i>Нравственно-этическая</i> | -развитие культуры безопасности наркотической и алкогольной |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|--|---|
| | двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | | броска двумя руками от головы с места. Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | <i>осуществление учебных действий</i> -использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – внести изменения в способ действия. П: <i>общеучебные</i> -ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | <i>ориентация</i> –уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | привычек; |
| 12 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя... | 1 | Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением. Провести тестирование – наклон вперед, стоя... | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>инициативное сотрудничество</i> –задавать вопросы, проявлять активность | <i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию | -формирование системы мотивации к занятиям физической культурой и здоровым образом жизни; -формирование системы питания; |
| 13 | Техника броска двумя руками от головы с | 1 | Совершенствовать технику броска двумя руками от | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, | Р: <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – исп | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества | -формирование патриотизма и любви к своей Родине; -развития у детей нравственных качеств; |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|---|---|---|
| | места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | | голова с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | от груди на месте. | осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча. | использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. П: <i>общеучебные</i> -выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию | в разных ситуациях | |
| 14 | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра. | 1 | Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> ставить вопросы и обращаться за помощью | <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) | -содействия формированию планов;-формирование ответственной потребности в здоровом образе жизни |
| 15 | Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: <i>общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | -формирование системы мотивации к занятиям физической культурой и здоровому питанию; |
| 16 | Передача мяча одной рукой от | 1 | Совершенствовать передачи мяча одной рукой от | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и | Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий | <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной | -развитие культуры безопасного поведения в быту, спортивной и наркотической и алкогольной привычек; |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|--|---|---|
| | плеча на месте. Личная защита. | | плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П.: <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К.: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог | деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) | |
| 17 | ИОТ при проведении и занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. | 1 | Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Изучают историю волейбола. Осваивают основными приемами игры в волейбол. | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости. | -формирование системы мотивации к занятиям физической культурой и здоровым питанием; |
| 18 | Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи | 1 | Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Развитие | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки и сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить | -формирование патриотизма и любви к своей Родине, формирование нравственных качеств личности, развитие у детей нравственных |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|--|---|---|
| | мяча над собой во встречных колоннах. | | встречных колоннах. | координационных способностей. | | процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | ть выходы | |
| 19 | Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | <i>Смыслообразовательная</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности | -содействия формирования планов;-формирование ответственной потребности в здоровом образе жизни |
| 20 | Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 | Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. | Р: оценка –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | -формирование системы мотивов к занятиям физической культурой и здоровому питанию; |
| 21 | Техника | 1 | Разучить | Комбинации из | Описывают технику | Р: прогнозирование предви | <i>Нравственно-этиче</i> | -развитие культуры безопасного поведения |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|---|--|--|
| | прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | | технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам. | разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | деть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию | <i>ская ориентация</i> – навык и сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы | наркотической и алкогольной привычек; |
| 22 | ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. | 1 | Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. | Р: <i>целеполагание</i> преобразовать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения | <i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач | -формирование системы мотивации к занятиям физической культурой и здоровым питанием; |
| 23 | Подтягивания | 1 | Повторить | Подъем | Различают строевые | Р: <i>контроль и</i> | <i>Самоопределение</i> – | -формирование патриотизма |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|--|--|---|
| | ния в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. | | подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | команды, четко выполняют строевые приемы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | <i>самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | принятие образа «хорошего ученика» | -развития у детей нравствен |
| 24 | Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. | Повторяют сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения | -содействия формированию планов;-формирование ответ потребности в здоровом образе |
| 25 | Техника выполнения | 1 | Повторить подъем | Техника выполнения | Уметь демонстрировать | Р. - волевая саморегуляция, коррекция, оценка | Развитие навыков сотрудничества со | -формирование системы мотивов к занятиям физической культуры |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|---|---|
| | я подъема переворотом. Подтягивание в висе. | | переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. | подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. | технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. | качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном. П. - умение структурировать знания, К. - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. | взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | питания; |
| 26 | Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | -развитие культуры безопасности наркотической и алкогольной привычек; |
| 27 | Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на | 1 | Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых спо- | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными | Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. | -формирование системы мотивов к занятиям физической культуры и здорового питания; |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|---|--|
| | одном колене. | | | собностей. | | понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | | |
| 28 | Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) | 1 | Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию | -формирование патриотизма -развития у детей нравственности |
| 29 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 | Преодоление гимнастической полосы препятствий | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | -содействия формированию планов;-формирование ответственных потребностей в здоровом образе жизни |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|---|---|---|
| | | | | | | процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | | |
| 30 | Выполнение на оценку акробатических элементов. | 1 | Выполнение на оценку акробатических элементов. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. | -формирование системы мотивации к занятиям физической культурой и здоровому питанию; |
| 31 | Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | Развитие координационных способностей. Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | -развитие культуры безопасности жизнедеятельности, отказ от употребления наркотической и алкогольной продукции, формирование здоровых привычек; |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|--|--|
| 32 | Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | 1 | Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | -формирование системы мотивов к занятиям физической культурой и здоровому питанию; |
| 33 | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | 1 | Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | -формирование патриотизма и нравственности у детей |
| 34 | ИОТ при проведении и занятиях | 1 | Ознакомить с правилами поведения при | Техника попеременного двухшажного хода. | Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; | Развитие самостоятельности и личной | -формирование системы мотивов к занятиям физической культурой и здоровому питанию; |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|---|---|
| | по лыжной подготовке . Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | | проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. | правила, что-бы избежать травм при ходьбе на лыжах.Пра-вила соблюде-ния личной гигиены во время и после занятий | П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |
| 35 | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. | 1 | Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. | Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | -развитие культуры безопасности наркотической и алкогольной привычек; |
| 36 | Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | 1 | Разучить технику одновременного двухшажногохода а. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. | Техника одновременного двухшажногохода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П.-овладение базовыми предметными и межпредмет-ными | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | -развитие культуры безопасности наркотической и алкогольной привычек; |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|---|--|
| | | | | скоростной выносливости. | функциональных возможностей организма | понятиями, отражающими-ми существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | | |
| 37 | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | 1 | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | -формирование системы мотиваций физической культуры питания; |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 38 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | 1 | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | -формирование патриотизма -развития у детей нравственности |
| 39 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | 1 | Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | -содействия формированию планов;-формирование ответности в здоровом образе жизни |
| 40 | Совершенствование техники | 1 | Совершенствование техники одновременного | Техника одновременного одношажного хода | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, | Р.- формирование умения планировать, контролировать и | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и | -формирование системы мотивов к занятиям физической культурой и здоровым питанием; |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | | одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. | (стартовый вариант). Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. | осваивают их самостоятельно. | оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение | сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | |
| 41 | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». | 1 | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного одношажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные отрезки 2-3 раза x 300 м. | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | -развитие культуры безопасности наркотической и алкогольной привычек; |
| 42 | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение | 1 | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км. | Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной | -развитие культуры безопасности наркотической и алкогольной привычек; |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|---|--|
| | дистанции 2 км. | | | горки на горку». Развитие скоростной выносливости. | | готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | справедливости и свободе | |
| 43 | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». | 1 | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». | Техника спусков и подъемов. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | -формирование системы мотивации к занятиям физической культурой и здоровому питанию; |
| 44 | Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом». | 1 | Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствование техники торможения и поворота «плугом». | Скользкий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | -формирование патриотизма и чувства ответственности за развитие у детей нравственности |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|--|--|
| 45 | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем». | 1 | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем». | Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Игра на лыжах «Спуск вдвоем». Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | -содействия формирования планов;-формирование ответности в здоровом образе жизни |
| 46 | Совершенствование техники спусков и подъемов. | 1 | Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости. | Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости. | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | -формирование системы мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни; формирование культуры питания; |
| 47 | Применение техники изученных классических ходов в зависимости | 1 | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бес | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе | -развитие культуры безопасности жизнедеятельности; формирование культуры безопасного поведения в быту, учебной и познавательной деятельности; формирование культуры здорового образа жизни; формирование культуры питания; формирование культуры поведения в спортивной деятельности; формирование культуры поведения в общественных местах; формирование культуры поведения в экстремных ситуациях; формирование культуры поведения в чрезвычайных ситуациях; |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|---|--|
| | и от рельефа местности. | | рельефа местности. | шажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. | | даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |
| 48 | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 | Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | -развитие культуры безопасности наркотической и алкогольной привычек; |
| 49 | Совершенствование техники конькового хода. | 1 | Совершенствование техники конькового хода. | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | -формирование системы мотивации к занятиям физической культурой и здоровому питанию; |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|--|---|--|--|---|---|---|--|
| | | | | | | оценивать собственное поведение и поведение окружающих | | |
| Баскетбол (3 часов) | | | | | | | | |
| 50 | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4). | 1 | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4). | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4). Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности; | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | -содействия формированию планов;-формирование ответственности в здоровом образе жизни |
| 51 | Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. | 1 | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания | Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из | -формирование системы мотивации к занятиям физической культурой и здоровым образом жизни; формирование культуры питания; |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|---|---|
| | | | (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. | | физических качеств | П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности | спорных ситуаций | |
| 52 | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. | 1 | Разучить позиционное нападение со сменой места. Совершенство-вать бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | -развитие культуры безопасности наркотической и алкогольной привычек; |

Волейбол (5 часов)

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|---|--|
| 53 | Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | -формирование системы мотивов к занятиям физической культурой и здоровому питанию; |
| 54 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах. | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | -формирование патриотизма и любви к своей Родине; -развития у детей нравственных качеств |
| 55 | Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и | -содействия формированию здорового образа жизни; -формирование ответственного отношения к своим обязанностям; -формирование потребности в здоровом образе жизни; |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|--|---|
| | ым правилам. | | по упрощенным правилам. | правилам. | выявляя и устраняя типичные ошибки. | условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | находить выходы из спорных ситуаций | |
| 56 | Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Совершенство-вать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам. | Нападающий удар после передачи.Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | -формирование системы мотивов занятия физической культурой и здорового питания; |
| 57 | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. | 1 | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П.-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | -развитие культуры безопасности жизнедеятельности, формирование устойчивых навыков безопасного поведения; -развитие культуры безопасности жизнедеятельности, формирование устойчивых навыков безопасного поведения; -развитие культуры безопасности жизнедеятельности, формирование устойчивых навыков безопасного поведения; |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | | объектами и процессами. К. - осуществлять вза-имный контроль в совместной деятельности | | |
|--|--|--|--|--|--|---|--|--|

Баскетбол (7 часов)

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|---|---|---|
| 58 | Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционн ое нападение со сменой места. | 1 | Разучить позиционное нападение со сменой места. Совершенство-в ать технику штрафного броска. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательной деятельности | Р: целеполагание: формули ровать и удерживать учеб ную задачу; планирование –вы би-рать действия в соответствии с поставленной задачей и усло-виями ее реализации. П: общеучебные: использо вать общие приемы решени я постав-ленных задач; опре делять и кратко характеризовать физи-ческую культуру как занятия физическими | Смыслообразова-ни е– адекватная мотивация учеб-но й деятель-ности. Нравственно-этичес кая ориентация –умени е избегать конфликтов и находить выходы и з спорных ситуаций | -формирование системы мот занятиям физической культу питания; |
|----|--|---|---|--|---|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|--|---|---|
| | | | | | | упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сот-рудничество –ставить в опросы, обращаться за помощью | | |
| 59 | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. | 1 | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество– ставить в опросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Смыслообразова-ни е– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) | -формирование патриотизма -развития у детей нравственн |
| 60 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2). | 1 | Разучить быстрый прорыв (2х1,3 х 2).Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2). | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осущест-влять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | -содействия формированию планов;-формирование ответ потребности в здоровом обра |
| 61 | Оценка | 1 | Оценка техники | Сочетание приемов | Овладение | Р.-формирование умения | Развитие | -формирование системы мот |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|---|--|---|
| | техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 x 2). | | ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 x 2). | ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 x 2). | основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | занятиям физической культуры и питания; |
| 62 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя | 1 | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Провести тестирование – наклон вперед, стоя | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | -развитие культуры безопасности наркотической и алкогольной привычек; |
| 63 | Быстрый прорыв (3 x 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Тестирование - | 1 | Совершенствовать быстрый прорыв (3 x 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Провести тестирование – поднимание туловища. | Быстрый прорыв (3 x 1). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и | Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения | Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы и | -развитие культуры безопасности наркотической и алкогольной привычек; |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|--|---|---|
| | поднимани е туловища. | | | | соревновательной деятельности | я постав-ленных задач; опре делять и кратко характеризовать физи-ческую культуру как занятия физическими упражнениями,. К: инициативное сот-рудничество –ставить в опросы, обращаться за помощью | 3 спорных ситуаций | |
| 64 | Быстрый прорыв (3 x 2). Взаимодей ствие игроков в нападении через заслон. Тес тирование – прыжок в длину с места. | 1 | Совершенствова ть быстрый прорыв(3 x 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон.Провести тестирование – прыжок в длину с места. | Быстрый прорыв (3 x 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающ ую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные меропри-ятия, подвиж-ные игры) | Р: целеполагание: формули ровать и удерживать учеб ную задачу. П: общеучебные: ис пользовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество– ставить в опросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формули ровать собственное мнение | Смыслообразова-ни е– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) | -формирование системы мот занятиям физической культу питания; |
| 65 | ИОТ при проведени и занятий по легкой атлетике. Техника спринтерск ого бега. | 1 | Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике, техники низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие | Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м. | Р: целеполагание: формули ровать и удерживать учеб ную задачу; планирование –вы би-рать действия в соответствии с поставленной задачей и усло-виями ее реализации. П: общеучебные: использо вать общие приемы решени я постав-ленных задач; опре | Смыслообразова-ни е– адекватная мотивация учеб-но й деятель-ности. Нравственно-этичес кая ориентация –умени е избегать конфликтов и находить выходы и з спорных ситуаций | -содействия формированию планов;-формирование ответ потребности в здоровом обра |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|---|---|--|
| | | | бег (передача эстафетной палочки). | скоростных качеств. | | делять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить в вопросы, обращаться за помощью | | |
| 66 | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). | 1 | Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить в вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) | -формирование системы мотивации к занятиям физической культурой и здоровому питанию; |
| 67 | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. | 1 | Совершенствовать технику спринтерского бега. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | -развитие культуры безопасного поведения в быту и спортивной активности; формирование привычек к здоровому образу жизни; |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|--|--|---|
| | | | | | | отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности | | |
| 68 | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. | 1 | Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Р: <i>целесолагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> -задавать вопросы, формулировать свою позицию | <i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения | -развитие культуры безопасности наркотической и алкогольной привычек; |
| 69 | Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м). | 1 | Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – бег (1000м). | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | Р: <i>целесолагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью | <i>Смыслообразование</i> -ни адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> –умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | -формирование системы мотивации к занятиям физической культуры и здорового питания; |
| 70 | Оценка | 1 | Оценка метания | Метание мяча (150 | Расширение | Р: <i>целесолагание</i> -преобраз | <i>Самоопределение</i> – | -формирование патриотизма |

| | | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|-----------------------------|
| метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | г) на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, | овывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействующие -задавать вопросы, формулировать свою позицию | осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения | -развития у детей нравствен |
|--|---|--|--|--|---|-----------------------------|

Тематическое планирование ФГОС 9 класс 70 часов

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|-----------------------------------|---|--------------|--|---|---|--|--|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| Легкая атлетика (10 часов) | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Игра «Лапта» | 1 | Вводный урок. Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике спринтерского бега | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения | Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|---|--------------|--|--|---|--|---|--|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | | | | | | я поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | из спорных ситуаций | потребности в здоровом образе жизни; |
| 2 | Спринтерский бег: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег. Бег 30 м (з) | 1 | Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств |
| 3 | Спринтерский | 1 | Повторение техники | Низкий старт | Выполняют бег | Р: целеполагание: формули | Смыслообразование | |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|--|--------------|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | бег: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м (з) | | низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). | (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета).ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств. | с максимальной скоростью 60м. | ровать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию | ие– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | |
| 4 | Прыжок в длину с места. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. Прыжок в длину с места (з) | 1 | Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.. | Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозировать</i> – предвосхищать результат. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности | |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|---|--------------|--|--|---|---|---|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| 5 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета, приземление. Метание мяча на дальность | 1 | Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 4-5 шагов. ОРУ. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 4-5 шагов. ОРУ. Беговые упражнения | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | Р: <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> -задавать вопросы, формулировать свою позицию | Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |
| 6 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (з). Развитие скоростно-силовых качеств. Поднимание туловища из положения лёжа за 60 с | 1 | Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания | <i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств |
| 7 | Кроссовая | 1 | Бег на средние | Учебная игра. | Выбирают | Р: <i>целеполагание</i> – удерживать | <i>Нравственно-эти</i> | -содействия |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|--|--------------|---|---|---|---|---|--|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | подготовка: бег на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Поднимание туловища из положения лёжа за 60 с (з). Игра «Лапта» | | дистанции (10 мин). Провести тестирование - поднимание туловища за 60 с. «Лапта» – правила соревнований | Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. «Лапта» – правила соревнований | индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | ать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – внести изменения в способ действия. П: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | <i>лическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самодетерминация</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |
| 8 | Кроссовая подготовка: бег на средние дистанции. Техника метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Развитие скоростно-силовых | 1 | Бег на средние дистанции (11-13 мин). Метание мяча (150 г) на дальность с 4-5 шагов. ОРУ. СБУ. Специальные прыжковые упражнения (СПУ) | Техника выполнения метания мяча. ОРУ. СБУ. СПУ. Равномерный бег – техника бега | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Р: <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – внести изменения в способ действия. П: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное</i> | Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|---|--------------|---|---|---|---|--|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | х и координационных способностей | | | | | <i>сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | | |
| 9 | Кроссовая подготовка: бег на средние и длинные дистанции. Равномерный бег до 13 мин. Метание малого мяча на дальность (3) | 1 | Бег на средние дистанции (10-13 мин). Метание мяча (150 г) на дальность с 4-5 шагов. ОРУ, СБУ | Техника выполнения метания мяча. ОРУ. СБУ. Равномерный бег – техника бега. Зачёт – метание малого мяча на дальность | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Р: <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. П: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К : <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |
| 10 | Бег 1000 м (3). овладение техникой бега на длинные дистанции. | 1 | ОРУ. СБУ Спортивная игра «Брендбол». Правилас оревнований. Развитие выносливости. Зачёт – | Бег (1000 м). ОРУ. СБУ. Спортивная игра «Брендбол». Правила соревнований. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, | Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия | <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-эти</i> | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|--|---|--------------|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Игра «Брендбол» | | бег (1000м). | Развитие выносливости. | контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П : <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К : <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью | <i>лическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | <i>жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;</i> |
| Спортивные игры. Баскетбол (10 часов) | | | | | | | | |
| 11 | Инструктаж по ТБ. Совершенствовать технику перемещения игрока, технические приёмы баскетбола. Обучение индивидуальным и групповым | 1 | Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте. | Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности. | Р : <i>планирование</i> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. П : <i>общеучебные</i> : узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. К : <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять | Самоопределение – готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|---|--------------|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | тактическим действиям | | | | | ять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | | |
| 1 2 | Совершенствовать технические приёмы баскетбола. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям | 1 | Совершенствовать работу в команде, тактические действия игроков в атаке и защите | Сочетание приёмов ведения, передачи мяча, остановок с мячом, обводки и бросков по кольцу. Ведение мяча с сопротивлением | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения. П: общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: инициативное сотрудничество – задавать вопросы, проявлять активность | Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения | -развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек |
| 1 3 | Совершенствовать технику ведения и передачи мяча разными способами при встречном движении. | 1 | Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением. Зачёт – наклон вперед из положения сидя | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их | Р: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция – вносить | Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию | -развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|--|--------------|---|--|--|--|--|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | Развитие координационных способностей. Наклон вперед из положения сидя (3) | | | месте | самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | необходимые изменения и дополнения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность | | <i>зависимости, табакокурения и других вредных привычек</i> |
| 1 4 | Совершенствовать способы броска одной рукой от головы в движении. Развитие координационных способностей | 1 | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. П: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | <i>-формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств</i> |
| 1 | Учебная игра с заданием: личная | 1 | Сочетание технических и | Совершенствование техники и тактики | Овладевают основными | Р: <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; | <i>Нравственно-этическая</i> | <i>-формирование патриотизма,</i> |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|---|--------------|---|--|--|--|--|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| 5 | защита | | тактических приёмов в баскетболе в учебной игре | игры в баскетбол. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | приёмами игры в баскетбол. Совершенству ют технику игровых приёмов | <i>осуществление учебных действий</i> -использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – внести изменения в способ действия. П: <i>общеучебные</i> -ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К : <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | <i>ориентация</i> –уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | <i>чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств</i> |
| 1 6 | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в движении. Развитие координационных способностей | 1 | Совершенствовать технику броска двумя руками в движении | Бросок двумя руками в движении. Передачи мяча двумя руками в движении. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: <i>целеполагание</i> –удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> -использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – внести изменения в способ действия. П: <i>общеучебные</i> -ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К : <i>инициативное сотрудничество</i> – проявля | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> –уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ | <i>-формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств</i> |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|---|--------------|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | | | | развитие. | | ть активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | жизни | |
| 1 7 | Совершенствование техники бросков: штрафной, в прыжке | 1 | Совершенствовать технику бросков в баскетболе | Штрафной бросок, бросок мяча в прыжке. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. П: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самосознание</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | <i>-формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств</i> |
| 1 8 | Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие | 1 | Совершенствовать навыки учебной игры в баскетбол. Изучить технику быстрого прорыва 2х1 и 3х2 | Передача мяча в атаке. Подбор мяча. Защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению. <i>С</i> | <i>-содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;</i> |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|---|--------------|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | координационных способностей | | | | осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | <i>амоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки</i> | <i>-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</i> |
| 1 9 | Совершенствование взаимодействия игроков 2х2, 3х3, 4х4. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний о самоконтроле при занятиях физическими упражнениями | 1 | Совершенствовать навыки учебной игры в баскетбол. Изучить технику взаимодействия игроков в атаке и защите 2х2, 3х3, 4х4. Усвоить знания о самоконтроле во время занятий | Передача мяча в атаке. Подбор мяча. Защита. Сочетание приёмов ведения и передачи мяча различными способами. Работа в парах с мячом. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |
| 2 | Технические и тактические | 1 | Изучить тактические действия игроков в | Взаимодействие игроков одной | Формирование умений | Р.- формирование умения планировать, | <i>Нравственно-этическая</i> | |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|--|---|--------------|---|--|---|--|---|--|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| 0 | действия в игре | | нападении и защите Распределение игроков по площадке и по игрокам. Совершенствовать технические приёмы во время учебной игры | команды во время игры. Пас. Ведение, обводка, подбор мяча. Сочетание приёмов ведения, передачи и броска мяча. Действия игроков на площадке, смена места | выполнять комплексы ОРУ, оздоровительн ых и корректирующи х упражнений, учитывающих индивидуальн ые способности и особенности, со стояния здоровья | контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | <i>ориентация</i> –навы ки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создава ть конфликтных ситуаций и находи ть выходы | |
| Спортивные игры. Волейбол (6 часов) | | | | | | | | |
| 2 1 | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. | 1 | Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Игра по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Опр еделять уровень скоростно-силово й выносливости. | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |
| 2 | Комбинации из разученных | 1 | Повторить комбинации из | Комбинации из разученных | Описывают технику | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять | <i>Нравственно-эти ческая</i> | -содействия формированию у |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|---|--------------|--|--|---|---|---|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| 2 | перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. | | разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. | перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | своими эмоциями.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | <i>ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы | детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |
| 2 3 | Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |
| 2 4 | Техника передачи мяча над собой во встречных | 1 | Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных | Стойки и передвижения игрока. Комбинации | Осуществлять судейство игры. Демонстр | Р: оценка –устанавливать соответствие полученного результата поставленной | Развитие мотивов учебной деятельности и | -содействия формированию у детей позитивных |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|---|--------------|--|---|---|--|--|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | | колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи. | из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | ировать технику передачи мяча двумя руками сверху. | цели.П: общеучебные –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание | формирование личностного смысла учения | жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |
| 2 5 | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. | 1 | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений.Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: общеучебные –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения | <i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся саморазвитию | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |
| 2 6 | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. | 1 | Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через | Описывают технику изучаемых игровых приемов и | Р: прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|--|---|--------------|---|--|---|--|---|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | Игра по упрощенным правилам. | | Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам. | сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | действий, осваивают их самостоятельно. | – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию | разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы | планов;-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |
| Гимнастика с элементами акробатики (11 часов) | | | | | | | | |
| 2 7 | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. | 1 | Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты «напра-во!», «нале-во!» в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | Р: <i>целеполагание</i> преобразовать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> –осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения | <i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |
| 2 8 | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной | 1 | Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по | <i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика» | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|---|--------------|--|--|--|--|---|--|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | | подъем переворотом (д.). | толчком другой подъем переворотом (д.). | приёмы. | результату. П: <i>общеучебны</i> <i>e</i> –ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействи</i> <i>e</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | | планов;-формиров ание ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |
| 2 9 | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.Повто ряют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | Р: <i>контроль и</i> <i>самоконтроль</i> – осуществл ять итоговый и пошаговый ко нтроль по результату. П: <i>общеучебны</i> <i>e</i> –ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействи</i> <i>e</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | <i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика» | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |
| 3 0 | Строевые упражнения.Техн ика выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. | 1 | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Техника выполнения подъема | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.Повто ряют подъем | Р. - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном.П. - умение структурировать знания,К. - планирование | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни Развитие навыков сотрудничества со | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формиров ание |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|--|--------------|--|--|--|---|--|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | | | ногами (м.). Подтягивание в висе. | переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. | переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Выполнение подтягивания в висе. | сотрудничества с учителем и сверстниками. | взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |
| 3 1 | Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. | Повторяют сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|---|--------------|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | | | | | | учета интересов сторон и сотрудничества. | | |
| 3 2 | Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.). | 1 | Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Выполнять комплексы ОРУ, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; | Р.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П.-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное и поведение окружающих | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |
| 3 3 | Опорный прыжок. ОРУ с мячами. Эстафеты | 1 | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;-формирование ответственного отношения к |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|---|--------------|--|--|---|---|---|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | | | | ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | повышение функциональн ых возможностей основных систем организма. | понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах Формирова ние установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельност и и личной ответственности за свои поступки | своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |
| 3 4 | Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок бокком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок бокком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. | Овладение умениями организовать здоровьесберег ающую жизнедеятельн ость (режим дня, утренняя зарядка) | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельност и и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|--|--------------|--|--|---|--|---|--|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | | | | | | деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | | |
| 3 5 | Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.) | 1 | Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.) | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене(д.). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни |
| 3 6 | Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) | 1 | Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее | Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|--|--------------|--|--|---|---|---|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | | | | | разученных упражнений | эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | | отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни |
| 3 7 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Акробатические элементы (3) | 1 | Преодоление гимнастической полосы препятствий во время разминки. Акробатические элементы (3) | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Формирование умений выполнять комплексы ОРУ, оздоровительных и корригирующих упражнений. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. | |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|---|--|--------------|---|--|---|---|---|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | | | | | возможностей основных систем организма. | | | |
| Лыжная подготовка (17 часов). Классические ходы. Спуски и подъемы. | | | | | | | | |
| 3 8 | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода (ПДШХ) | 1 | Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику ПДШХ | Техника ПДШХ. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. | Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | -развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; |
| 3 9 | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода (ОДШХ) | 1 | Повторить технику ПДШХ. Техника ОДШХ. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. | Техника ПДШХ. Техника ОДШХ. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы | -развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|--|--------------|--|--|---|--|---|--|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | | | | | | достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | из спорных ситуаций | других вредных привычек; |
| 4 0 | Техника ОДШХ. Прохождение дистанции 3 км. | 1 | Разучить технику ОДШХ. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. | Техника ОДШХ. Техника ПДШХ. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированн ых на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональн ых возможностей организма | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | |
| 4 1 | Совершенствован ие техники изученных ходов. Игра на лыжах | 1 | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с | Техника ОДШХ. Техника ПДШХ. Развитие скоростной | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение | Развитие самостоятельност и и личной ответственности | -содействия формированию у детей позитивных жизненных |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|--|--------------|--|--|---|--|---|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | «Гонки с выбыванием». | | выбыванием». | выносливости. | осваивают их самостоятельно. | способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |
| 4 2 | Техника одновременного одношажного хода (ООШХ)-(стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | 1 | Совершенствовать технику ООШХ (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.. | Техника ООШХ (стартовый вариант). Техника ОБШХ. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий |
| 4 3 | Техника одновременного бега с шажного хода | 1 | Совершенствовать технику ОБШХ. Прохождение | Техника ООШХ (стартовый вариант). Техника | Формирование навыка систематическ | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи | Развитие мотивов учебной деятельности и | |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|---|--------------|---|---|---|--|---|--|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | (ОБШХ). Прохождение дистанции 3 км. | | дистанции 3 км. | ОБШХ. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. | ого наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | формирование личностного смысла учения | |
| 4 4 | Совершенствование техники ООШХ (стартовый вариант). | 1 | Совершенствование техники ООШХ (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. | Техника ООШХ (стартовый вариант). Техника ОБШХ. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|--|--------------|--|---|---|--|---|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | | | | | | поведение | | |
| 4 5 | Оценка техники ООШХ. Игра на лыжах «Как по часам». | 1 | Оценка техники ООШХ. Игра на лыжах «Как по часам». | Техника ООШХ (стартовый вариант). Техника ОБШХ. Техника ПДШХ. Повторные отрезки 2-3 раза х 300 м. | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | -развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий |
| 4 6 | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км. | 1 | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км. | Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|--|--------------|---|--|--|--|---|--|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | | | | выносливости. | | интересов сторон и сотрудничества | | |
| 4 7 | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». | 1 | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». | Техника спусков и подъемов. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств |
| 4 8 | Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом». | 1 | Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать Технику торможения и поворота «плугом». | Скользкий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|---|--------------|---|--|--|--|---|--|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | | | | выносливости. | возможностей организма | связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | свободе | |
| 4 9 | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем». | 1 | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем». | Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Игра на лыжах « Спуск вдвоем». Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированн ых на разви-тие основных физических качеств | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осущест-влять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | -формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину -развития у детей нравственных чувств |
| 5 0 | Совершенствован ие техники спусков и подъемов. | 1 | Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости. | Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости. | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной дея-тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове-дение окружающих; П.-Владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия | Развитие этических качеств, доброжелательнос ти и эмоционально-нра вственной отзывчивости, понимания и | |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|---|--------------|---|---|---|--|---|--|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | | | | | | решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты | сопереживания чувствам других людей | |
| 5 1 | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. | 1 | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. | Техника ООШХ (стартовый вариант). Техника ОБШХ. Техника попеременного двухшажного хода. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни |
| 5 2 | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 | Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|--|--|--------------|--|---|---|--|---|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | | | | физических качеств. | из базовых видов спорта | поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни |
| 5 3 | Совершенствование техники конькового хода. | 1 | Совершенствование техники конькового хода. | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни |
| Спортивные игры. Волейбол (5 часов) | | | | | | | | |
| 5 4 | Волейбол. Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего | 1 | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированн | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|---|--------------|--|---|---|--|---|--|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | удара. | | через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | ых на разви-тие основных физических качеств, по-вышение функциональн ых возможностей организма. | конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни |
| 5 5 | Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Уметь демонстриро-вать технику одновремен-ных ходов на учебном кругу. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни |
| 5 | Волейбол. Передача мяча в | 1 | Совершенствовать комбинации из | Комбинации из разученных | Расширение двигательного | Р.-определять наиболее эффективные способы | Развитие самостоятельность | -формирование системы |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|---|--------------|--|--|--|---|--|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| 6 | тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | | разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. | перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. | опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | и и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |
| 5 7 | Волейбол. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра. | 1 | Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|--|---|--------------|---|--|---|--|---|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | | | | | | оценивать собственное поведение. | | |
| 5 8 | Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Совершенствование техники прямого нападающего удара после передачи. Игра по упрощенным правилам. | Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |
| Народные виды спорта: лапта, брэндбол (5 часов) | | | | | | | | |
| 5 9 | Брэндбол. Инструктаж по ТБ при игре в брэндбол. Правила игры. Удары по мячу | 1 | Совершенствовать технику выполнения удара по мячу. Расстановка игроков по игровому полю. Беговые круги после выполнения удара | Игра по упрощенным правилам. Бег после попадания по мячу. Аут. «Свеча» | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение | Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения Развитие мотивов учебной деятельности и формирование | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|--|--------------|--|--|---|---|---|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | | | | | функциональных возможностей организма | осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | личностного смысла учения | здорового питания; |
| 6 0 | Брендбол. Правила игры. Удары по мячу. Центровой игрок | 1 | Совершенствовать технику выполнения удара по мячу. Техника торможения на станциях. Расстановка игроков по игровому полю. Беговые круги после выполнения удара | Игра по упрощённым правилам. Бег после попадания по мячу. Аут. «Свеча». Пробегание круга без остановки и с остановками | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |
| 6 1 | Брендбол. Учебная игра | 1 | Совершенствовать технику выполнения удара по мячу. Расстановка игроков | Игра по упрощённым правилам. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, | Р: <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно | Развитие этических качеств, доброжелательности и | |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|--|--------------|--|---|---|--|--|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | | | по игровому полю. Беговые круги после выполнения удара | | ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | строить сообщения в устной форме. К: взаимодействующие - задавать вопросы, формулировать свою позицию | эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | |
| 6 2 | Лапта. Инструктаж по ТБ при игре в лапту. Правила игры. Удар по мячу | 1 | Совершенствовать технику выполнения удара по мячу. Расстановка игроков по игровому полю. Разметка площадки. Определиться с функциями каждого игрока | Игра по упрощённым правилам. Бег после попадания по мячу. Аут. «Свеча». Выбивание бегущего игрока | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |
| 6 3 | Лапта. Учебная игра | 1 | Разметка площадки. Определиться с функциями каждого | Игра по упрощённым правилам. | Расширение двигательного опыта за счет | Р.- формирование умения планировать, контролировать и | Развитие этических качеств, доброжелательнос | -формирование системы мотивации к |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|----------------------------------|---|--------------|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | | | игрока. Подача мяча | Выбивание бегущего игрока. Бег без остановки от подачи и до возвращения в «город» | упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | ти и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |
| Лёгкая атлетика (7 часов) | | | | | | | | |
| 6 4 | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. | 1 | Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике, техники низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м. | Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую | Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|---|--------------|--|--|---|--|---|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | | | | | | культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сот-рудничество –ставить в опросы, обращаться за помощью | | |
| 6 5 | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). | 1 | Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество– ставить в опросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) | -формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; |
| 6 6 | Бег по дистанции (70-80м),Финиширование.Тестирование - бег 30м. | 1 | Повторение техники бега по дистанции (70-80м),Финиширование.Тестирование - бег 30м. | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и | |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|---|--------------|---|---|--|--|--|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | | | | Развитие скоростных качеств. | | эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | находить выходы из спорных ситуаций | |
| 6 7 | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. | 1 | Совершенствовать техника спринтерского бега. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; |
| 6 8 | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. | 1 | Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированн | Р: <i>целенаправленно</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в | <i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие | -содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|---|--------------|--|--|--|---|--|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| | | | | Развитие скоростных качеств. | ых на разви-тие основных физических качеств | устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> -задавать вопросы, формулировать свою позицию | чие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения | <i>планов;</i> <i>-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</i> |
| 6 9 | Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м). | 1 | Совершенство-вать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – бег (1000м). | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированн ых на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональн ых возможностей основных систем организма | Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – вы би-рать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П : <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения постав-ленных задач; опре делять и кратко характеризовать физическую культуру как за-нятия физическими упражне-ниями, подвижны ми и спортив-ными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить воп-росы, | <i>Смыслообразова-ние</i> – адекватная мотивация учебно й деятельности. <i>Нравственно-эти ческая ориентация</i> –умень ие избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | <i>-формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания</i> |

| № п / п | Тема урока | Кол-во часов | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------------|---|--------------|--|--|---|--|--|---|
| | | | | | Предметные | Универсальные учебные действия | Личностные | |
| 7 0 | Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | 1 | Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, | обращаться за помощью Р: <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> -задавать вопросы, формулировать свою позицию | <i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения | <i>-формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания</i> |