

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТЕРНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ЯКОВЛЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА»**



«Утверждаю»

Директор МБОУ  
«Терновская ООШ»

Селифанова А.И.

Приказ № 172

«26» июня 2020 г.

**Рабочая программа по  
физической культуре  
(уровень основного общего образования)**

«Рассмотрено»

на заседании МС МБОУ

«Терновская ООШ»

Протокол № 10 от

«29» мая 2020 г.

«Согласовано»

заместитель директора

МБОУ «Терновская ООШ»

 Степкина С.Ю.

«29» мая 2020 г.

«Принято»

на заседании

педагогического совета

МБОУ «Терновская ООШ»

Протокол № 13 от

«26» июня 2020 г.

Составитель:  
учитель физической культуры  
Власов Павел Викторович

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников М. Я. Василевского, В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы» (В. И. Лях. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2019).

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 2 часа в неделю. Один час в каждом классе физкультурно-спортивное и оздоровительное направление реализуется во внеурочной деятельности.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

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

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе 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; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; 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 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 единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

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

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

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

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

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

### **Метапредметные результаты**

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

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

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы

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

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- « умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов

общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие

основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

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

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

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

*В области физической культуры:*

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

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### 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).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Кроссовая подготовка** длительный бег на выносливость

**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.

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

Для бесснежных районов или в связи с не подходящими погодными условиями лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой или спортивными играми.

## ЦИФРОВЫЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

- 1) Министерство просвещения (<https://edu.gov.ru>)
- 2) Российская электронная школа (<https://resh.edu.ru>)
- 3) «InternetUrok.ru» (<https://home-school.interneturok.ru>)
- 4) Яндекс.Учебник (<https://education.yandex.ru/home/>)
- 5) Список электронных учебников (<https://digital.prosv.ru/>)

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 класс

№ п/п	Темы и виды деятельности	Основные виды учебной деятельности (УУД)		
		Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД
1	<b>Лёгкая атлетика.</b> Инструктаж по ОТ и ТБ. Ознакомление с историей легкой атлетики. Обучение высокому старту (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
2	Совершенствование техники высокого старта (10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
3	Ознакомление со специальными беговыми упражнениями. Бег на результат(60м). Цель и задачи современного олимпийского движения	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
4	Освоение прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
5	Совершенствование прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

6	Освоение прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 4—5 бросковых шагов	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
7	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 1000м. ОРУ	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
8	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 1000м. ОРУ	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
9	<b>Народные игры (Лепта).</b> Инструктаж по ОТ и ТБ. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Ознакомление с техникой защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры – “Перестрелка”, “Вызов”	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
10	Ознакомление с теоретическими сведениями. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Закрепление техники защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Учебная игра	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
11	Разучивание двусторонней игры с заданиями. Физические упражнения и игры Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
12	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Совершенствование технических действий защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры - ”Выбей соперника”, ”Кто быстрее”	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

13	Совершенствование навыков в двусторонней игре с заданиями. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
14	<b>Спортивные игры (Баскетбол).</b> Инструктаж по ТБ и ОТ. Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
15	Ознакомление со стойками игрока и их освоение. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
16	Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
17	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
18	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
19	Выполнение комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; из элементов техники перемещений и владения мячом	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

20	<b>Гимнастика.</b> Инструктаж по ТБ и ОТ. Ознакомление с историей гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
21	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.ОРУ без предметов на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения в парах	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации.
22	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с подскоками.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
23	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с поворотами. Зачёт.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
24	Совершенствование техники кувырка вперед и назад; стойка на лопатках. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-110 см)	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.
25	Совершенствование техники кувырка вперед и назад; стойка на лопатках. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-110 см)	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.
26	Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.

27	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки
28	Выполнение опорных прыжков, прыжков со скакалкой, бросков набивного мяча. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
29	Выполнение ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Страховка и помощь во время занятий	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
30	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
31	Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
32	<b>Лыжная подготовка.</b> Инструктаж по ТБ и ОТ. Ознакомление с историей лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
33	Прохождение дистанции по прямой скользящим шагом. Техника лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Техника торможения плугом.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

	Подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции 1 км Спуски в основной стойке. Подъем скользящим шагом			
34	Освоение техники лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Техника торможения плугом. Подъем скользящим шагом Прохождение дистанции от 1 км до 3 км. Спуски в основной стойке	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
35	Выполнение поворотов и рисунков на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
36	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
37	Совершенствование навыков бега наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
38	Совершенствование попеременногодвухшажного и одновременногобесшажного ходов. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
39	Выполнение подъема “полуёлочкой”. Торможение “плугом”. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

40	Выполнение подъёма “полуёлочкой”. Торможение “плугом”. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.
41	Прохождение дистанции 3 км. Парный старт. Спуск и подъем с горы	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
42	<b>Спортивные игры (Волейбол).</b> Инструктаж по ТБ и ОТ. Ознакомление с историей волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.
43	Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.
44	Совершенствование ходьбы, бега и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
45	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.
46	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
47	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

	ведением и без ведения мяча. Игра в мини-волейбол.			
48	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
49	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
50	<b>Спортивные игры (Футбол).</b> Инструктаж по ТБ и ОТ. Ознакомление с историей футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
51	Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
52	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра в мини-футбол	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
53	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Игра в мини-футбол	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
54	Выполнение ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра в мини-футбол	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки

				человека.
55	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
56	<b>Лёгкая атлетика.</b> Инструктаж по ТБ и ОТ. Совершенствование техники высокого старта (от 10- до 15м), бег с ускорением (от 30- до 40м). Встречная эстафета	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.
57	Совершенствование техники высокого старта (от 10-до 15м), бег с ускорением (от 30- до 40м). Встречная эстафета. <i>Правильная и неправильная осанка.</i> Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
58	Совершенствование техники высокого старта (от 10- до 15м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Упражнения для укрепления мышц стопы	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
59	Совершенствование техники высокого старта (от 10- до 15м), бег с ускорением (от 30- до 40м), финиширование. Зрение. Гимнастика для глаз	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
60	Бег на результат (60м). специальные беговые упражнения. Психологические особенности возрастного развития	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняя хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
61	Совершенствование техники прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

62	Совершенствование техники прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
63	<b>Спортивные и народные игры.</b> Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование технических действий защиты. Учебные игры в футбол и лапту	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
64	Учебные игры в футбол и лапту с заданиями. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
65	Выполнение ОРУ на месте. Совершенствование техники, тактики игры. Учебные игры в футбол и лапту	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
66	Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование технических действий в нападении. Учебные игры в футбол и лапту	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
67	Совершенствование технических действий в нападении. Учебные игры в футбол и лапту. Итоговый контроль	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
68	Учебные игры в футбол и лапту. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях чел.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 6 класс

№ п/п	Темы и виды деятельности	Основные виды учебной деятельности (УУД)		
		Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД
1	<b>Лёгкая атлетика.</b> Инструктаж по ТБ и ОТ. Обучение высокому старту высокому старту (от 15- до 30м), бег с ускорением (от 30- до 50м). Встречная эстафета	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
2	Совершенствование высокого старта (от 15- до 30м), бег с ускорением (от 30- до 50м). Встречная эстафета. Зарождение Олимпийских игр древности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
3	Совершенствование высокого старта (от 15- до 30м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
4	Освоение прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8—10 м	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
5	Совершенствование прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8—10 м	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
6	Освоение прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 5—6 бросковых шагов	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
7	Совершенствование прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять

	5—6 бросковых шагов			отличительные признаки и элементы.
8	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от до 15 мин. Бег 1200м. ОРУ	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
9	<b>Народные игры (Ляпта).</b> Инструктаж по ТБ и ОТ. Выполнить комплекс ОРУ на месте. Ознакомление с техникой защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры – “Перестрелка”, “Вызов”	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
10	Ознакомление с теоретическими сведениями. Выполнить комплекс ОРУ на месте. Закрепление техники защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Учебная игра	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
11	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Совершенствование технических действий защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры – “Выбей соперника”, “Кто быстрее”	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
12	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Ознакомление с техническими действиями в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игра “Без промаха”. Учебная игра	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
13	Совершенствование навыков в двусторонней игре с заданиями. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
14	<b>Спортивные игры (Баскетбол).</b> Инструктаж по ТБ и ОТ. Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
15	Ознакомление со стойками игрока и х освоение Перемещения в стойке	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и	представлять физическую культуру как средство

	приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком	в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	отдых в процессе ее выполнения;	укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
16	Выполнение ловли и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
17	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
18	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
19	Выполнение комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; из элементов техники перемещений и владения мячом	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
20	<b>Гимнастика.</b> Инструктаж по ТБ и ОТ. Ознакомление с историей гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
21	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с маховыми движениями ног	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
22	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с подскоками	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
23	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину,	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного

	высота 80-110 см)	и условиях;		действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
24	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см)	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.
25	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см)	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.
26	ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.
27	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки
28	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
29	Выполнение опорных прыжков, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
30	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Страховка и помощь во время занятий	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
31	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	анализировать и объективно оценивать результаты собственного	подавать строевые команды, вести подсчет при

	Упражнения с предметами. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	труда, находить возможности и способы их улучшения;	выполнении общеразвивающих упражнений.
32	ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
33	ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.
34	<b>Лыжная подготовка.</b> Инструктаж по ТБ и ОТ. Ознакомление с историей лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
35	Прохождение дистанции по прямой скользящим шагом. Техника лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Торможение и поворот упором	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
36	Освоение техники лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Подъем “ёлочкой”. Торможение и поворот упором	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
37	Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Игра: “Гонки с преследованием”	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
38	Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дистанцию 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты. Игра: “Гонки с выбыванием”	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
39	Проходить дистанцию попеременным двухшажным ходом 500-800м.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с	находить отличительные особенности в

	Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	эталонными образцами;	выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
40	Совершенствование навыков бега наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Игра: “Гонки с преследованием”	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
41	Совершенствование попеременнодвухшажного и одновременногобесшажного ходов. Игра: “Остановка рывком”	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
42	Совершенствование попеременнодвухшажного и одновременногобесшажного ходов.. Игра: “Эстафета с передачей палок”	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
43	Совершенствование попеременнодвухшажного и одновременногобесшажного ходов.. Игра: “Остановка рывком”	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
44	Выполнение подъёма “полуёлочкой”. Торможение и поворот упором. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
45	Выполнение подъёма “полуёлочкой”. Торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах 3 км. Оказание помощи при обморожениях и травмах	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
46	Дистанция 3,5 км. Парный старт. Спуск и подъем с горы	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
47	<b>Спортивные игры (Волейбол).</b> Инструктаж по ТБ и ОТ.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать	оказывать посильную помощь и моральную поддержку

	Ознакомление с историей волейбола Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол	в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	способы их исправления;	сверстникам при выполнении учебных заданий.
48	Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.
49	Совершенствование ходьбы, бега и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
50	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.
51	Процесс совершенствования психомоторных способностей	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
52	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игра в мини-волейбол	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
53	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
54	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
55	<b>Спортивные игры (Футбол).</b> Инструктаж по ТБ и ОТ. Ознакомление с историей футбола. Основные правила игры в футбол.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными

	Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок	сопереживания;		учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
56	Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
57	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра в мини-футбол	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
58	Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
59	Выполнение ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра в мини-футбол	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
60	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
61	<b>Лёгкая атлетика.</b> Инструктаж по ТБ и ОТ. Совершенствование техники высокого старта (от 15- до 30м), бег с ускорением (от 30- до 50м). Встречная эстафета	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.
62	Совершенствование техники высокого старта (от 15-до 30м), бег с ускорением (от 30- до 50м). Встречная эстафета. <i>Правильная и неправильная осанка.</i> Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
63	Совершенствование техники высокого старта (от 15- до 30м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Упражнения для укрепления мышц стопы.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
64	Совершенствование техники высокого старта (от 15- до	Проявлять дисциплинированность,	обеспечивать защиту и сохранность природы во	бережно обращаться с инвентарем и

	30м), бег с ускорением (от 30-до 50м),финиширование. Зрение. Гимнастика для глаз.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	время активного отдыха и занятий физической культурой;	оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
65	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Психологические особенности возрастного развития	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняя хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
66	Совершенствование техники прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8—10 м	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
67	Совершенствование техники прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8—10 м	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
68	Учебные игры в футбол и лапту.Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях чел.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	Темы и виды деятельности	Основные виды учебной деятельности (УУД)		
		Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД
1	<b>Лёгкая атлетика.</b> Инструктаж по ОТ и ТБ. Обучение высокому старту (от 30- до 40м), бег с ускорением (от 40- до 60м). Встречная эстафета	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
2	Совершенствование высокого старта (от 30-до 40м), бег с ускорением (от 40- до 60м). Встречная эстафета. Олимпийские игры древности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
3	Совершенствование высокого старта (от 30- до 40м), бег с ускорением (от 30- до 40м), финиширование. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
4	Бег на результат(60м). Специальные беговые упражнения. Цель и задачи современного олимпийского движения	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
5	Освоение прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
6	Совершенствование прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
7	Совершенствование прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положениях, стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
8	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м. ОРУ	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся,

		взаимопомощи и соперничества;	места занятий;	вариативных условиях.
9	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м. ОРУ	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
10	<b>Народные игры (Лягга).</b> Инструктаж по ОТ и ТБ. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Ознакомление с техникой защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры – “Перестрелка”, ”Вызов”	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
11	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Закрепление техники защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Учебная игра	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
12	Двусторонняя игра с заданиями. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
13	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Ознакомление с техническими действиями в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игра “Без промаха”. Учебная игра	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
14	Двусторонняя игра с заданиями. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
15	Двусторонняя игра с заданиями. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
16	<b>Спортивные игры (Баскетбол).</b> Инструктаж по ОТ и ТБ. Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся,

	Основные приёмы игры	взаимопомощи;	места занятий;	вариативных условиях.
17	Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защиты	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
19	Совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
20	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; из элементов техники перемещений и владения мячом	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
21	Игра по правилам мини-баскетбола. <i>Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг</i>	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
22	<b>Гимнастика.</b> Инструктаж по ОТ и ТБ. Ознакомление с историей гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
23	Выполнение команд “Пол-оборота направо!”, “Пол-оборота налево!”, “Полшага”, “Полный шаг”.ОРУ без предметов на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения в парах	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации.
24	Выполнение команд “Пол-оборота направо!”, “Пол-оборота налево!”, “Полшага”, “Полный шаг”. ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с подскоками	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
25	Выполнение ОРУ в парах на	Проявлять	организовывать	в доступной форме

	месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с поворотами	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
26	Сочетание различных положений рук. Ног, туловища. ОРУ с гимнастическими палками. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см)	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
27	Совершенствование техники прыжка через козла. Мальчики: прыжок согнув ноги в ширину, высота 100-115). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см)	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.
28	Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.
29	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки
30	Выполнение опорных прыжков, прыжков со скакалкой, бросков набивного мяча. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
31	Выполнение ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Страховка и помощь во время занятий	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
32	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.

33	Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.
34	<b>Лыжная подготовка.</b> Инструктаж по ОТ и ТБ. Ознакомление с историей лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
35	Совершенствование техники лыжных ходов. Подъем в гору скользящим шагом	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
36	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
37	Выполнение поворотов и рисунков на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
38	Преодоление дистанции 100м ступающим шагом, дистанцию 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
39	Совершенствование умения бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
40	Совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Игра: “Гонки с выбыванием”. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
41	Совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Игра: “Карельская	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к

	гонка”. Оказание помощи при обморожениях и травмах			местам проведения.
42	Выполнение подъёма “полуёлочкой”. Торможение и поворот упором. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.
43	Выполнение подъёма “полуёлочкой”. Торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах 3,5 км	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
44	Прохождение дистанции 4 км. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
45	Прохождение дистанции 4 км. Парный старт. Спуск и подъем с горы	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
46	<b>Спортивные игры (Волейбол).</b> Инструктаж по ОТ и ТБ. Ознакомление с историей волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.
47	Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.
48	Совершенствования психомоторных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
49	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игра в мини-волейбол	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
50	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их	организовывать и проводить со сверстниками

	освоенных элементов: приём, передача, удар; из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	достижении поставленных целей;	исправления;	подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
51	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
52	<b>Спортивные игры (Футбол).</b> Инструктаж по ОТ и ТБ. Ознакомление с историей футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
53	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра в мини-футбол	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
54	Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
55	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Позиционное нападение с изменением позиций игроков	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
56	<b>Лёгкая атлетика.</b> Инструктаж по ОТ и ТБ. Совершенствование техники высокого старта (от 30- до 40м), бег с ускорением (от 40- до 60м). Встречная эстафета	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.
57	Совершенствование техники высокого старта (от 30- до 40м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Упражнения для укрепления мышц стопы	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
58	Совершенствование техники высокого старта (от 30- до 40м), бег с ускорением (от 40- до 60м), финиширование. Зрение. Гимнастика для глаз	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
59	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняя хладнокровие, сдержанность,	находить отличительные особенности в выполнении

	Психологические особенности возрастного развития	поставленных целей;	рассудительность;	двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
60	Совершенствование техники прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 10-12 м	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
61	<b>Спортивные и народные игры.</b> Инструктаж по ОТ и ТБ. Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование технических действий защиты. Учебные игры в футбол и лапту	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
62	Учебные игры в футбол и лапту с заданиями. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
63	Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование технических действий в нападении. Учебные игры в футбол и лапту	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
64	Учебные игры в футбол и лапту с заданиями. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
65	Совершенствование технических действий в нападении. Учебные игры в футбол и лапту. Итоговый контроль	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
66	Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование технических действий в нападении. Учебные игры в футбол и лапту	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
67	Учебные игры в футбол и лапту. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

68	Учебные игры в футбол и лапту. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях чел.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
----	--	---	---	--

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 8 класс

№ п/п	Тема	Виды деятельности	Основные виды учебной деятельности (УУД)		
			Предметные	Метапредметные	Личностные
1	<b>Легкая атлетика</b> Инструктаж по ОТ и ТБ. Организационно-методические указания. Развитие скоростных качеств. (РСК) Специальные беговые упражнения	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; групповая работа по выполнению специальных беговых коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; выполнение низкого старта и стартового разгона; Медленный бег 1500м - (м) 1000 м – (дев) Линейные эстафеты с этапом (до 60 м) РСК	Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться пользоваться учебником	Формировать навыки продуктивного взаимодействия между сверстниками и педагогами	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний
2	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. КДП: Бег 30м, Прыжки в длину с места	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) выполнение по алгоритму следующего задания: строевые упражнения, специальные беговые упражнения, при консультативной помощи учителя, с последующей взаимопроверкой; бег с ускорением (30-60 м) в парах; Повторение стартов из различных положений; беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма обучающегося.	Знать правила выполнения специальных беговых упражнений; стартов из различных положений; способы развития скоростных способностей.	формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения
3	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний: коллективное выполнение комплекса ОРУ, повторение ранее пройденных строевых упражнений в парах; бег в парах с высокого старта до 15 м; бег с ускорением до 50 м при проведении групповых эстафет; КУ: Бег 60 м с низкого старта; Бег- 800м (м) – 500м (д); Беседа о двигательном режиме.	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 60 м	уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре
4	Развитие выносливости. Тактика бега на средние дистанции Тест по ОФП	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний: изучение комплекса общеразвивающих упражнений в движении; коллективное выполнение специальных беговых упражнений; групповое выполнение бега на 1000 м при консультативной помощи учителя беседа о реакции организма на различные физические нагрузки; Тест по ОФП: подтягивание, поднимание ног в висе на г/стенке	Знать, как проводить ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, тактику бега средние дистанции	сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности при выполнении тестовых упражнений по ОФП
5	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Прыжки	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию, систематизации изучаемого предметного содержания:	Описывать технику прыжков в длину с разбега, осваивать её с выявлением и	формулировать цель и задачи занятий физическими упражнениями	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательно

	в длину с разбега	комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении; специальных беговых упражнений; выполнение в подгруппах специальных прыжковых упражнений; совершенствование техники прыжков длину с разбега; беседа на тему: «Питание и питьевой режим».	устранением типичных ошибок.		сти, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты
6	Техника метания мяча 150 г с разбега. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	Повторение общеразвивающих упражнений в движении; выполнение в подгруппах специальных упражнений метателя; совершенствование техники метания малого мяча с разбега на дальность в парах «сильный — слабый»; Бег 2000 м на результат; беседа на тему: «Влияние занятий физкультурой на вредные привычки;	Знать: как регулировать величину физической нагрузки; проводить самостоятельные занятия	договариваться и приходиться к общему решению	проявлять учебно-познавательный интерес к учебному материалу
7	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча на дальность. Преодоление полосы препятствий (6-8 препятствий)	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний: выполнение при консультативной помощи учителя комплекса ОРУ в парах на сопротивление; закрепление техники метания малого мяча на дальность; прохождение полосы препятствия в подгруппах; беседа о влиянии физических упражнений на развитие телосложения.	описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений; демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность; метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата
8	Тестирование уровня физической подготовленности. Мини-футбол	Формирование у учащихся способностей к рефлексии: выполнении комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой; коллективное выполнение равномерного бега до 10—15 мин; сдача контрольных упражнений: Подъём переворотом (мальчики), Отжимание (девочки); беседа: «Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП». РДК: Мини-футбол – м, «Снайпер» - д	применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей - овладеть организаторскими умениями - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития	взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль
9	Тестирование уровня физической подготовленности. Мини-футбол	выполнении комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой; выполнение равномерного бега до 10—15 мин; сдача контрольных упражнений: Метание мяча 150 г с разбега; РДК: Мини-футбол-м, «Снайпер»-д	Описывать технику метания, осваивать её с выявлением и устранением типичных ошибок.	взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры; выбирать наиболее эффективные способы решения задач	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты
10	<b>Спортивные игры</b> Инструктаж по ОТ и ТБ. История бадминтона. Правила игры. Зрение и бадминтон	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений без предмета; изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по бадминтону; правил игры; изучение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед); групповое проведение эстафет с ракеткой; беседа о влиянии занятий бадминтоном на зрение.	демонстрировать технику передвижения; выполнять жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки; демонстрировать технику высоко-далекой подачи	Уметь обращаться за помощью, формулировать свои затруднения слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

11	Баскетбол Игра по правилам. Технические приёмы игры в баскетбол. Учебная игра на один щит. Прыжки через скакалку	Выполнение ОРУ с мячом; групповое совершенствование технических приёмов: ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении; бросок одной рукой от головы после получения мяча в движении; беседа на тему: «История возникновения баскетбола и его современное развитие»; учебная игра на один щит.	Знать, как выполняются изученные технические приёмы; доказать, чем знаменателен советский период развития баскетбола в России	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий	варьировать технику игровых действий и приёмов, в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности
12	Баскетбол. Совершенствование технических приёмов игры в баскетбол. Учебно-тренировочная игра	Выполнение ОРУ с мячом; групповое совершенствование технических приёмов: броски по кольцу в прыжке; действие двух нападающих против одного защитника; беседа на тему: «Врачебный контроль за занимающимися физкультурой». Учебно-тренировочная игра 4x4; РДК: самостоятельная работа в парах в парах «сильный — слабый»- прыжки через скакалку.	Знать: как выполнять изученные технические приёмы; правила игры; применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
13	Баскетбол. Сочетание приёмов. Совершенствование изученных приёмов, в двусторонней игре. Развитие двигательных качеств	Выполнение ОРУ в движении; разминка баскетболиста; работа по сочетанию приёмов: Ловля в движении – ведение-бросок одной рукой от головы после двух шагов; совершенствование изученных приёмов, в двусторонней игре. РДК: Серийные прыжки с доставанием ориентиров.беседа на тему: «Основные причины травматизма».	Знать: правила игры в баскетбол; владеть основными приёмами игры; выполнять специально подобранные упражнения	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, предупреждая ситуации травматизма
14	Баскетбол. Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие двигательных качеств	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): комплексное выполнение ОРУ в движении; специальная разминка баскетболиста; Броски по кольцу в прыжке; изучение технических и тактических действий в защите и нападении е: действие двух нападающих против одного защитника подстраховка, личная опека. Закрепление изученного в Учебно-тренировочной игре на 1 щит. Линейная эстафета с отягощениями. беседа на тему: «Первая помощь при травмах».	Описывать технические и тактические действия в защите и нападении; осваивать их самостоятельно	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
15	Волейбол Инструктаж по ОТ и ТБ. Основные приемы игры. Игровые задания. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся двигательных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по Волейболу; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; групповое выполнение задания: сочетание перемещений и приемов в парах и тройках: совершенствование навыков перемещений, верхней и нижней передач мяча двумя руками на месте и после перемещения; передача мяча у сетки; развитие скоростно-силовых качеств в эстафете с передачами; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания: поиск материалов по истории волейбола с использованием справочной литературы и ресурсов	Знать технику безопасности на уроках волейбола  Знать, как играть в волейбол по правилам, правильно выполнять технические действия	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой

		Интернета;			
16	Волейбол. Основные приемы игры. Игровые задания. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра	Формирование у учащихся умений к осуществлению; контроля и самоконтроля изученных понятий, коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в движении; групповое выполнение задания по совершенствованию навыков нижней подачи и приема мяча после подачи; коллективное проведение учебной игры	Знать, как играть в волейбол по правилам, правильно выполнять технические действия	Участвовать в диалоге на уроке	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве
17	Волейбол. Совершенствование технических приёмов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение общеразвивающих упражнений мячом, специальных беговых упражнений; корректировка техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху, стоя спиной к партнёру при консультативной помощи учителя; совершенствование техники нижней прямой подачи и приема мяча от подачи; беседа на тему: «Значение ЗОЖ» Участие в учебной игре с заданием передачи мяча двумя руками сверху, стоя спиной к партнёру	Знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре в волейбол	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.	Развитие мотивов учебной деятельности, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительно - тренировочной направленности,
18	Волейбол. Совершенствование технических и тактических приёмов КУ: нижняя прямая подача по зонам, прием мяча после подачи. Учебная игра	Самостоятельное выполнение ОРУ в движении, при консультативной помощи учителя; групповое выполнение подводящих упражнений; индивидуальная сдача контрольных упражнений по волейболу: нижняя прямая подача по зонам, прием мяча после подачи; комментирование выставленных оценок; беседа на тему: «Приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита»; совершенствование навыков в учебной игре по волейболу.	Описывать технические действия и тактические приёмы в волейболе	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности
19	<b>Гимнастика</b> Инструктаж по ОТ и ТБ. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по гимнастике и единоборствам; выполнение строевых упражнений в движении; ритмической разминки; групповое повторение ранее изученных акробатических элементов; элементов равновесии; разучивание элементов зачетной акробатической комбинации подгруппах: кувырок назад из стойки на лопатках в полупагате; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора	Знать технику безопасности на уроках гимнастики; знать, как выполнять строевые упражнения в движении; выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических

		присев перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперёд в упор присев; беседа на тему: «Самоконтроль по ЧСС и дыхания»; проведение в подгруппах эстафет с элементами равновесия			потребностей, ценностей
20	Комбинации на снарядах, упражнения на брусьях, бревне, опорные прыжки. Развитие гибкости, координационных способностей	Выполнение строевых упражнений в движении; самостоятельное проведение ритмической разминки при консультативной помощи учителя; самостоятельное разучивание элементов зачетных комбинаций в подгруппах: на брусьях (мальчики); упражнения в равновесии -связка из трёх прыжков-(бревно-девочки); прыжок через гимнастического козла ноги врозь; стрейчинг: серия упражнений на растяжку; беседа на тему: «Режим дня школьника»	Знать как планировать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
21	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии Развитие силы, силовой и статической выносливости Элементы фитнеса	Выполнение строевых упражнений; самостоятельное проведение ритмической разминки; комплексное повторение по теме: «кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперёд в упор присев»; изучение элементов зачетных комбинаций в подгруппах: выполнение упражнений в равновесии -бревно – се углом; беседа о реакции организма на различные физические нагрузки, серия ударных упражнений для развития силы, силовой и статической выносливости.	Знать и различать строевые команды; технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырка назад в упор стоя ноги врозь	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
22	Опорные прыжки. Висы и упоры. Развитие силы, силовой и статической выносливости Элементы фитнеса	Выполнение строевых упражнений; самостоятельное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой; самостоятельная работа в подгруппах по выполнению выполнения упражнений; в висах и упорах:(брусья)наскок в вис на в/жердь, размахивание изгибами; (опорный прыжок)- прыжок боком через коня в ширину, при консультативной помощи учителя; беседа о влиянии возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника; серия ударных упражнений для развития силы, силовой и статической выносливости.	Знать технику выполнения упражнений в висах	обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей
23	Акробатика. Развитие физических качеств	Выполнение строевых упражнений; самостоятельное проведение ритмической разминки; в подгруппах совершенствование зачетных комбинации на снарядах; Акробатика дев.: равновесие, выпад вперед и кувырок вперед, Мост из положения стоя - встать М. Из упора присев силой стойка на голове и руках, Длинный кувырок с 3-шагов разбега; беседа об особенностях построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП. выполнение серии ударных упражнений на мышцы пресса и спины	Знать правила страховки и самостраховки при выполнении акробатических упражнений и упражнений на снарядах	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения,	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей

24	Элементы единоборств. Шейпинг. Развитие гибкости, координационных способностей. История и значение единоборств	Выполнение строевых упражнений; самостоятельное проведение ритмической разминки; в подгруппах совершенствование зачетных комбинации на снарядах; стрейчинг-самостоятельное разучивание комплекса упражнений на растяжку и гибкость по карточкам, беседа об основных формах занятий физической культурой; ознакомление историей единоборств.	Иметь понятие о единоборствах и об основных формах занятий физической культурой;	формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья
25	Акробатика. Лазанье. Элементы шейпинга Развитие координации, силовых качеств	Выполнение строевых упражнений; самостоятельное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в группах; самостоятельное совершенствование зачетной комбинации на снарядах; выполнение соединение из 3-4 элементов по акробатике; лазанье по канату; серия ударных упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса; беседа на тему «Врачебный контроль за занимающимися физкультурой»	Знать способы лазанья по канату и как предупреждать травматизм	формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
26	Элементы единоборств. Развитие двигательных качеств	Самостоятельное проведение ритмической разминки; в подгруппах-шейпинг – комплекс упр. на гибкость-индивидуальная работа по карточкам; парах- участие в подвижных играх с элементами единоборств: «Петушиный бой», «Перетягивание, сидя на полу»; беседа об основных причинах травматизма.	Знать инструкции по предупреждению травматизма	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли,
27	Развитие гибкости, координационных способностей. Элементы единоборств.	Самостоятельное проведение ритмической разминки; выполнение в подгруппах элементов фитнеса: упражнения с фитболами и комплексом тай бокса; ознакомление с элементами единоборств: приёмы борьбы за выгодное положение, закрепление в игре «Борьба за выгодное положение»; беседа об одежде и обуви единоборцев	Знать различие подготовительных и подводящих упражнений	сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой
28	Совершенствование зачетной комбинации на снарядах. Элементы единоборств	Самостоятельное проведение ОРУ в парах, совершенствование зачетной комбинации на снарядах; самостоятельный разбор и выполнение комплекса атлетической гимнастики по таблице(мальчики); составление спортивного танца группы поддержки (девочки); подбор музыкального сопровождения; коллективное про-	Знать, как проводить ОРУ в парах; как оказать первую помощь при травмах и способы транспортировки пострадавшего;	точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков со-

		ектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; ознакомление с элементами единоборств в процессе подвижной игры: «Борьба за предмет» беседа об оказании первой помощи при травмах			трудности, умения не создавать конфликты
29	Атлетическая гимнастика Развитие физических качеств.	Выполнение комплекса ОРУ без предмета; специальные упражнения с элементами Тай бокса; выполнение комплекса атлетической гимнастики по таблице(мальчики); составление спортивного танца группы поддержки под музыку (девочки); выполнение упражнений по овладению приёмами страховки на снарядах; стрейчинг- работа в подгруппах :серия упражнений на растяжку; беседа на тему «Поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры»		устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей
30	Совершенствование: учебных комбинаций на снарядах Атлетическая гимнастика. Элементы единоборств. Развитие физических качеств.	Выполнение комплекса ОРУ без предмета; специальные упражнения с элементами шейпинга; выполнение комплекса атлетической гимнастики по таблице(мальчики); составление спортивного танца группы поддержки под музыку (девочки); совершенствование: учебных комбинаций на снарядах в подгруппах стрейчинг- работа в подгруппах :серия упражнений на растяжку; национальные игры с элементами единоборств «Вынеси из круга» . ; беседа на тему: «Значение ЗОЖ».	Знать как проводится судейство соревнований по гимнастике	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей
31	Гимнастика Зачёт: учебные комбинации по акробатике и на снарядах. Развитие гибкости, координационных способностей	Самостоятельное проведение разминки; индивидуальное выполнение учебных комбинаций по акробатике и на снарядах (брусья, бревно) на оценку	Знать как проводится судейство соревнований по гимнастике	формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю	принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
32	Гимнастическая полоса препятствий. Элементы шейпинга: Развитие подвижности в суставах, гибкости позвоночника	Групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на месте с набивным мячом; самостоятельная работа в парах «сильный - слабый» по выполнению упражнений на гимнастической скамейке при консультативной помощи учителя; корректировка техники прохождения гимнастической полосы препятствий; выполнение серии ударных упражнений для развития подвижности в суставах, гибкости	Знать как проходить гимнастическую полосу препятствий	обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для

		позвоночника; беседа о приёмах определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита.			достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве
33	<b>Лыжная подготовка</b> Инструктаж по ОТ и ТБ. Развитие общей выносливости	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке, правил поведения во время занятий; температурных норм при занятиях на лыжах; индивидуальная работа по подбору лыжного инвентаря; коллективное выполнение специальных упражнений на лыжах; проведение в подгруппах игры на лыжах; беседа о признаках различной степени утомления и что делать при их появлении.	Знать технику безопасности на уроках по лыжной подготовке, действия при возникновении утомления	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
34	Совершенствование изученных ходов. Выкатывание. Развитие общей выносливости.	Фронтальное выполнение строевых приёмов на лыжах: повороты переступанием, махом вперёд и назад через лыжку; совершенствование изученных ходов на учебной лыжне; групповая игра «Вызов номеров». Выкатывание: м.– 3 км; д.– 2,5 км; Выработка общей выносливости.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения попеременных ходов	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей;
35	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Выкатывание. Развитие общей выносливости	Фронтальное выполнение строевых приёмов на лыжах: повороты махом вперёд и назад через лыжку; совершенствование техники п/п 2х шажного хода на учебной лыжне; Выработка общей выносливости, Выкатывание: М -3км; Д – 2 км; групповая игра «Смена лидеров»; беседа о влиянии занятий физкультурой на вредные привычки.	Знать технику выполнения строевых приёмов на лыжах; о влиянии занятий физкультурой на вредные привычки.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей
36	Совершенствование техники лыжных ходов попеременный и одновременный двухшажный ход. Развитие общей выносливости	Фронтальное выполнение изученных строевых приёмов с лыжами и на лыжах; Отработка техники лыжных ходов на учебной лыжне: попеременный двухшажный ход, Одновременный 2-х шажный ход; корректировка техники выполнения изучаемых ходов; Выработка общей выносливости	Знать, как выполняется одновременный двух шажный ход; правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
37	Режим дня школьника. Изучение техники попеременного четырёхшажного хода. Спуск со склона. Развитие общей выносливости	Фронтальное выполнение изученных строевых приёмов с лыжами и на лыжах; изучение: повороты в движении; совместное изучение техники попеременного четырёхшажного хода на учебной лыжне. Игра «Гонка гандикапами»; изучение Выкат со склона. Прохождение дистанции 3 км (М), 2км (Д) равномерно; беседа о режиме дня школьника.	Знать, как выполняется одновременный двух шажный ход; правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения,	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
38	Игра «Гонка»	Фронтальное выполнение изученных	Знать, как выполняется	устанавливать ра-	Развитие мотивов

	гандикапами”. Спуск со склона. Бег на лыжах 5 км (М), 3км (Д) равномерно.	строевых приёмов с лыжами и на лыжах; изучение: повороты в движении; совместное изучение техники попеременного четырёхшажного хода на учебной лыжне. Игра «Гонка гандикапами»; изучение Выкат со склона. Прохождение дистанции 3 км (М), 2км (Д) равномерно; беседа о влиянии физических упражнений на развитие телосложения	выкат со склона; правила игры «Гонка гандикапами»;	бочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
39	Совершенствование техники лыжных ходов и переходов. Оценка усвоение техники попеременного четырёхшажного хода; Спуск со склона с преодолением контруклона. Развитие скоростной выносливости	Выполнение изученных строевых приёмов с лыжами и на лыжах; совершенствование поворотов в движении; совершенствование техники лыжных ходов и переходов с попеременных ходов на одновременные при переменной тренировке: 2 км; индивидуальная сдача зачёта по усвоению техники П/П 4– х шажного хода; изучение техники выката со склона с преодолением контруклона; закрепление изученного в игре «Карельские гонки»; беседа об особенностях построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП;	знать как выполняется переход с одного хода на другой; технику попеременного четырёхшажного хода;	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре
40	Совершенствование техники лыжных ходов и переходов. Оценка усвоение техники попеременного четырёхшажного хода; Спуск со склона с преодолением контруклона. Развитие скоростной выносливости	Выполнение изученных строевых приёмов с лыжами и на лыжах; совершенствование поворотов в движении; совершенствование техники лыжных ходов и переходов с попеременных ходов на одновременные при переменной тренировке: 2 км; индивидуальная сдача зачёта по усвоению техники П/П 4– х шажного хода; изучение техники выката со склона с преодолением контруклона; закрепление изученного в игре «Карельские гонки»; беседа об особенностях построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП;	знать как выполняется переход с одного хода на другой; технику попеременного четырёхшажного хода;	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре
41	Коньковый ход. Спуски, подъёмы, торможения. Развитие физических качеств.	Выполнение строевых приёмов; Вкатывание; на учебной лыжне: изучение техники конькового хода; на склоне - совершенствование изученного: спуски, подъёмы, торможения.	знать тактику прохождения дистанции; иметь представление о технике конькового хода	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в
42	Спуск со склона с преодолением контруклона (оценка усвоения). Зачётная дистанция. Развитие скоростной выносливости	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции. Выполнение строевых приёмов; Вкатывание; Совершенствование выката со склона с преодолением контруклона; оценка усвоения; прохождение дистанции 3 км (М), 2км (Д) в соревновательном режиме; беседа на тему: «Основные формы занятий	Знать, как оценивать свои физические возможности при прохождении дистанции в соревновательном режиме	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в само-

		физической культурой»			стоятельных занятиях физической культурой
43	Контрольное упражнение бег на лыжах: 3 км (М), 2 км (Д). Торможение «упором», «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие скоростной выносливости	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции коллективное выполнение специальных упражнений с лыжными палками; прохождение дистанции 3 км (М), 2 км (Д) в соревновательном режиме на результат; беседа о применении лыжных мазей; торможение «упором» «плугом»; преодоление бугров и впадин.	Знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, технологию применения лыжных мазей	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по лыжной подготовке
44	Прохождение дистанции 5 км. Спуски и подъёмы. Развитие общей выносливости	Коллективное выполнение специальных упражнений на лыжах: прохождение дистанции 5 км в произвольном темпе; произвольное катание с гор; беседа о влиянии физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления	Знать технику выполнения спусков и подъёмов; технологию применения лыжных мазей	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
45	<b>Волейбол</b> Инструктаж по ОТ и ТБ. Основные приемы игры. Сочетание приёмов. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по волейболу; коллективное выполнение общеразвивающих упражнений с набивным мячом, специальных беговых упражнений; совершенствование перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; выполнение передачи мяча над собой; изучение передачи сверху в тройках с переменной мест; то-же через сетку; выполнение верхней передачи мяча двумя руками в прыжке через сетку с места и после разбега. Сочетание первой и второй передач.	Знать требования техники безопасности на занятиях по волейболу; знать технику перемещений и стоек волейболиста; технику выполнения ОРУ с набивным мячом	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности
46	Техника и тактика игры. Сочетание приёмов. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний: коллективное выполнение ОРУ с набивным мячом; совершенствование передачи сверху в тройках с переменной мест; изучение передачи мяча двумя руками сверху стоя спиной к партнёру. Учебная игра с заданием: играть в три касания.	Знать технику и тактику игровых действий, описывать и осваивать их самостоятельно	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.	проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья
47	Техника и тактика игры. Сочетание приёмов. Развитие координационных способностей	Выполнение ОРУ с мячом; специальные упражнения волейболиста; совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях; самостоятельно в подгруппах работать над сочетанием приёмов; изучение приёма мяча, отскокившего от сетки; учебная игра с заданием: играть в три касания.	Знать технику и тактику игровых действий, описывать и осваивать их самостоятельно	владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески приме-

					нять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
48	Техника и тактика игры. Сочетание приёмов. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнение ОРУ в движении; специальные упражнения волейболиста; совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях: многократный приём мяча снизу двумя руками и прием мяча от сетки; совершенствование навыков нижней подачи и приёма после подачи в двусторонней игре.	Знать технику приема мяча от сетки	использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
49	Техника и тактика игры. Сочетание приёмов. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнение ОРУ в движении; беговые специальные упражнения; совершенствование изученных приёмов в парах- многократный приём мяча снизу двумя руками; совершенствование навыков нижней подачи и приёма после подачи; выполнение командных тактических действий: в нападении -через игрока передней линии, в защите- по системе «углом вперед». Двусторонняя игра с заданием: вместо нападающего удара выполнять передачу мяча в прыжке через сетку.	Усвоить тактические действия: в нападении и защите по системе «углом вперед»	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
50	Техника и тактика игры. Сочетание приёмов. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнение ОРУ в движении; беговые специальные упражнения; совершенствование изученных приёмов в парах- многократный приём мяча снизу двумя руками; совершенствование навыков нижней подачи и приёма после подачи; выполнение командных тактических действий: в нападении -через игрока передней линии, в защите- по системе «углом вперед». Двусторонняя игра с заданием: вместо нападающего удара выполнять передачу мяча в прыжке через сетку.	Усвоить тактические действия: в нападении и защите по системе «углом вперед»	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
51	Техника и тактика игры. Контрольное упражнение: нижняя подача на точность. Развитие волевых способностей	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно--контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): самостоятельная специальная разминка; работа в парах –выполнение техники нижней подачи на точность.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи на точность.	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
52	Техника и тактика игры. Сочетание приёмов. Развитие координационных способностей	Самостоятельное выполнение ОРУ в движении и беговых упражнениях; совершенствование командных тактических действий: в нападении - через игрока передней линии, в защите по системе «углом вперед»; выполнение передачи мяча стоя спиной к партнеру в двусторонней игре	Знать правила игры и судейство игры в волейбол	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
53	<b>Баскетбол</b> Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие	Самостоятельное выполнение ОРУ с мячом; в парах- специальные разминки баскетболиста; работа по совершенствованию командных тактических действий: в нападении и	Знать: правила игры в баскетбол; владеть основными приёмами игры; выполнять специально подобранные	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,

	двигательных качеств	защите Повторение различных ведений и передач мяча. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке. 2-сторонняя игра 4x4	упражнения		использовать их в игровой и соревновательной деятельности
54	Баскетбол Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие двигательных качеств	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): комплексное выполнение ОРУ в движении; специальная разминка баскетболиста; совершенствование технических и тактических действий в защите и нападении е: действие двух нападающих против одного защитника; подстраховка, личная опека в двухсторонней игре 4x4	Описывать технические и тактические действия в защите и нападении; осваивать их самостоятельно	уметь вести диалог, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве
55	Баскетбол. Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие скоростно-силовых качеств	Выполнение ОРУ в движении; специальная разминка баскетболиста; совершенствование технических и тактических действий в защите и нападении е: действие двух нападающих против одного защитника; подстраховка, личная опека; работа в парах: вырывание и выбивание мяча при ведении; ловля мяча с полуотскоком. 2.Изучение: Нападение быстрым прорывом. Двусторонняя игра. РДК: Прыжки в парах на максимальную высоту.		формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
56	Баскетбол. Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие скоростно-силовых качеств	Выполнение ОРУ в движении; специальная разминка баскетболиста; совершенствование технических и тактических действий в защите и нападении: действие двух нападающих против одного защитника; подстраховка, личная опека; работа по подгруппам -сочетание приёмов: ведение с обводкой препятствий - передача-обратная ловля мяча в движении- бросок одной рукой от головы в прыжке (мальчики), двумя руками от головы; (девочки); работа в парах: вырывание и выбивание мяча при ведении; ловля мяча с полуотскоком; совершенствование приёмов в двухсторонней игре.		слушать и слышать друг друга и учителя; уметь брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу.	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, воспитание самостоятельности и личной ответственности
57	Баскетбол. Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие скоростно-силовых качеств	Выполнение ОРУ в движении; специальная разминка баскетболиста; совершенствование изученных технических и тактических действий в защите и нападении; изучение тактики при нападении быстрым прорывом; штрафной бросок; совершенствование приёмов в двухсторонней игре 4x4; выполнение прыжков на максимальную высоту.		добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем,
58	Баскетбол. Технические и	Самостоятельное выполнение разминки баскетболиста;	Знать различия между ОРУ и разминкой по	эффективно сотрудничать и	Развитие мотивов учебной

	тактические действия в защите и нападении. Развитие скоростно-силовых качеств. Контрольное упражнение: штрафной бросок с линии	подготовительных упражнений к выполнению штрафного броска; выполнение штрафного броска на технику; (результат); повторение бросков по кольцу после ведения, бросков по кольцу в прыжке; совершенствование изученных технических и тактических действий в защите и нападении	видам спорта	способствовать продуктивной кооперации	деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества,
59	<b>Легкая Атлетика.</b> Контрольное упражнение: бег на 30 м. Прыжки в длину с места. Бег на средние дистанции Развитие выносливости, скоростных и координационных способностей: Мини-футбол. Специальные беговые упражнения	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы: выполнение ОРУ в движении, специальных беговых упражнений и прыжковых; выполнение в парах: <b>КУ:</b> бег 30 м (на результат); индивидуальное выполнение <b>КУ:</b> Прыжки в длину с/м. (на результат); групповое выполнение бега на 1000 м; комментирование выставленных оценок; выполнение забегов с низкого старта с преследованием; командная игра мини-футбол	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м;	формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга	Формирование умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве
60	Низкий старт. Контрольное упражнение: бег на 1000 м. Спортивная ходьба. Развитие выносливости, скоростных и координационных способностей: Мини-футбол	Выполнение ОРУ в движении, специальных беговых упражнений; групповое выполнение <b>КУ:</b> бег на 1000 м (на результат); комментирование выставленных оценок; выполнение забегов с низкого старта с преследованием; самостоятельное выполнение спортивной ходьбы 1-2 км (в свободном режиме); командная игра мини-футбол	Знать тактику бега на средние дистанции	использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
61	Техника метания мяча 150 г с разбега. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	Повторение общеразвивающих упражнений в движении; выполнение подгруппами специальных упражнений метателя; совершенствование техники метания малого мяча с разбега на дальность в парах «сильный — слабый»; <b>КУ:</b> Техника метание м/мяча групповой бег 2000 м: командная игра мини-футбол	Знать технику выполнения метания малого мяча с разбега; спортивной ходьбы	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности при выполнении гестовых упражнений по физической культуре
62	Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения прыгуна. Контрольное упражнение: техника прыжка в высоту с разбега. Кроссовая подготовка- техника и тактика бега	Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений; специальных упражнений прыгуна; работа над подбором разбега; выполнения прыжков в высоту с 5-7 шагов разбега. способом «перешагивание» на технику Кросс по пересечённой местности 3км работа над сочетанием ритма шагов и дыхания.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно	представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развития самостоятельности и личной ответственности
63	Развитие скоростно-силовых качеств и общей выносливости. Специальные упражнения прыгуна. Контрольное упражнение: прыжок в высоту с разбега.	Выполнение общеразвивающих упражнений; специальных упражнений прыгуна; работа над подбором разбега; совершенствование прыжка в высоту с разбега; выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. способом «перешагивание» на результат; выполнение бега по	Включать беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК	формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы,	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам

	Кроссовая подготовка	пересечённой местности 3км с общего старта			развития современных оздоровительных систем,
64	Развитие скоростно-силовых качеств и общей выносливости. Контрольное упражнение: прыжок в высоту с разбега. Кроссовая подготовка	Выполнение общеразвивающих упражнений; специальных упражнений прыгуна; работа над подбором разбега совершенствование прыжка в высоту с разбега; выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. _способом «перешагивание» на результат; выполнение бега по пересечённой местности 3км с общего старта	Знать и описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения,	Умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
65	Развитие скоростной выносливости, координации движений. Бег на средние дистанции. Контрольное упражнение: бег 100м, 2000м. Футбол	Комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении; специальных беговых упражнений; в парах выполнение КУ: Бег 100м, в подгруппах выполнение КУ: 2000м; совершенствование технических приёмов игры в футбол - ведение мяча с изменением скорости движения и направления, с поворотами.	Знать и описывать тактику выполнения бега на средние дистанции	брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу.	осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
66	Развитие скоростной выносливости, координации движений. Бег на средние дистанции. Контрольное упражнение: бег 100м, 2000м. Футбол	Комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении; специальных беговых упражнений; в парах выполнение КУ: Бег 100м, в подгруппах выполнение КУ: 2000м; совершенствование технических приёмов игры в футбол - ведение мяча с изменением скорости движения и направления, с поворотами.	Знать и описывать тактику выполнения бега на средние дистанции	брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу.	осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
67	Тестирование физических качеств. Сдача контрольных нормативов. Футбол	Самостоятельная разминка; самостоятельное выполнение специальных беговых упражнений; сдача контрольных нормативов Президентских состязаний: Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание-выпрямление рук в упоре лежа (девочки), челночный бег 3x10м на результат. 60 м на результат. 1000м на результат	Знать цель проведения Президентских состязаний;	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	развитие навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений;
68	Тестирование физических качеств. Сдача контрольных нормативов	Самостоятельная разминка; самостоятельное выполнение специальных беговых упражнений; сдача контрольных нормативов Президентских состязаний: Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание-выпрямление рук в упоре лежа (девочки), челночный бег 3x10м на результат. 60 м на результат. 1000м на результат	Знать цель проведения Президентских состязаний;	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	развитие навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений;

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 9 класс

№ п/п	Тема урока	Виды деятельности	Основные виды учебной деятельности (УУД)	
			Предметные	Личностные
1.	Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.	Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают правила ОТ и ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
3.	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.	Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Применяют прыжковые упражнения.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
5.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности
6.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).	Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к истории и культуре других народов
8	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.).	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
9	Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.
10	Комбинации из ра-	Повторить комбинации из	Описывают технику	Нравственно-этическая

	зученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	<i>ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
11	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя	Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
12	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
13	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	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.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся саморазвитию
14	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
15	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
16	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
17	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
18	Нападающий удар после передачи.	Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Нравственно-этическая ориентация –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
19	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»
20	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

21	Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в вися.	Соблюдают ТБ. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Самоопределение – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач
22	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»
23	Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить 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.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»
24	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
25	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в вися.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в вися.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в вися.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
26	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	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
27	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево 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, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
28	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
29	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
30	Лазание по канату в два-три приема.	Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику	Описывают технику акробатических	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к

	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей.	упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	саморазвитию
31	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
32	Выполнение на оценку акробатических элементов.	Выполнение на оценку акробатических элементов.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
33	Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
34	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
35	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
36	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
37	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
38	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
39	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных

		выносливости.		ситуаций
40	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
41	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
42	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать Технику торможения и поворота «плугом».	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
43	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
44	Совершенствование техники конькового хода.	Совершенствование техники конькового хода.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
45	Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
46	Техника броска двумя руками от головы с места.	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Выражать положительное отношение к процессу освоения техники игры.
47	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию
48	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях
49	Личная защита. Учебная игра.	Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	<i>Самоопределение</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> : самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
50	Сочетание приемов	Совершенствование сочетания	Описывают технику	<i>Смыслообразование</i> – адекватная

	ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
51	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	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.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
52	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
53	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
54	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Закрепить выполнение техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
55	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	Совершенствовать сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
56	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
57	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
58	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением, передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
59	Сочетание приемов ведения, передачи	Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска.	Описывают технику изучаемых игровых	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо-

	мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).		приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности на основе представлений о нравственных нормах
60	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
61	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища	Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
62	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
63	Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
64	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
65	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
66	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Повторение техники бега по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
67	Бег на результат (60м). Метание мяча	Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Метание мяча (150 г) на	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее

	(150 г) на дальность с 5-6 шагов.	дальность с 5-6 шагов.	ориентированных на развитие основных физических качеств	благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
68	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Провести тестирование – бег (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения