

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Октябрьская средняя общеобразовательная школа**

Приложение  
к основной образовательной программе  
начального общего образования,  
утверждённой приказом №114 от 28.08.2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета «Физическая культура»

Уровень образования:	основное общее образование
Стандарт:	ФГОС ООО
Уровень изучения предмета:	Базовый
Нормативный срок изучения предмета:	5 лет
Класс:	5-9

п. Октябрьский, 2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа по предмету физическая культура для 5-9 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана учителем физической культуры Кариковской Е.В. на основе нормативных правовых документов:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО от 17.12.2010 г. № 1897;
- Примерная образовательная программа образовательного учреждения, М. «Просвещение», 2012;
- Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 2016
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг.
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

Цель программы – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет “Физическая культура” является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная (физкультурная) деятельность*. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

*Целью* школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач*:

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала и конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

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

Согласно учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 3 часа в неделю с 5 по 9 класс.

### **Общая характеристика предмета**

Ориентируясь на решение задач образования предмет «Физическая культура» направлен на:

- реализацию принципа вариативности, лежащего в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов физкультурной деятельности;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;
- расширение межпредметных связей;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **УМК:**

Физическая культура, 5,6,7 классы, под ред. М.Я.Виленского–М. «Просвещение», 2016.

Физическая культура, 8-9 классы, под ред. В.И.Лях–М. «Просвещение», 2010.

### Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования является двигательная физкультурная деятельность, связанная с совершенствованием физической природы человека. В соответствии со структурой двигательной физкультурной деятельности предмет «Физическая культура» включает в себя:

Раздел «Знания о физической культуре», соответствующий основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает темы: «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной физкультурной деятельности» содержит знания, ориентированные на включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и включает темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие и включает темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в северных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, проявляющихся в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной физкультурной деятельностью. Личностные результаты проявляются:

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

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний;
- владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения;
- способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых;

- умение проводить туристские походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

**В области эстетической культуры:**

- умение сохранять правильную осанку;
- желание поддерживать хорошее телосложение;
- культура движения.

**В области коммуникативной культуры:**

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и анализировать полученные знания;
- умение формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий;
- умение оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения.

**В области физической культуры:**

- владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях;
- владение навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;
- понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивергентного поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности;
- ответственное отношение к порученному делу.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;

- понимание культуры движений человека постижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения;
- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания;
- владение широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в в спортивной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, приобретаемый в процессе освоения учебного предмета.

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к занимающимся;
- умение оказывать помощь занимающимся, корректно объяснять объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды;
- способность самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать упражнения с ориентацией на будущую профессию.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей ;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность доступно излагать знания о физической культуре;

- способность формулировать цели и задачи занятий;

- способность осуществлять судейство, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;

- способность составлять планы занятий физической культурой с разной педагогической направленностью, регулировать величину нагрузки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 5 класс

#### **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. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планированию самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.

**Способы двигательной деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминутки, подвижных перемен. Планирование занятий физической



культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

**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 приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**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.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

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

## **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

## **Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен ).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

## **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность .** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

## **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусках (мальчики); упражнения на разновысоких брусках (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

### ***Легкая атлетика.***

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

### ***Спортивные игры.***

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

### ***Лыжная подготовка***

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «получелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км

## 7 класс

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением;

перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусках (мальчики); упражнения на разновысоких брусках (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

### ***Легкая атлетика.***

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

### ***Спортивные игры.***

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

### ***Лыжная подготовка***

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км

## 8 класс

### **Знания о физической культуре**

*История физической культуры.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

*Базовые понятия физической культуры.* Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

*Физическая культура человека.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

### **Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности**

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках

в

полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика.*

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

*Спортивные игры.*

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

### ***Лыжная подготовка***

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

## **9 класс**

### **Знания о физической культуре**

*История физической культуры.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

*Базовые понятия физической культуры.* Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

*Физическая культура человека.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

### **Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности**

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность .* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.



*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика.*

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры.*

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на

месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

***Лыжная подготовка***

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Календарно - тематическое планирование  
с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 5 классов.

№ урока	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Формируемые УУД

1	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>	<p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Здоровье и здоровый образ жизни. Комплекс общеразвивающих упражнений</p>	<p>Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</p>
2	<p>Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции</p>	<p>Изучают историю легкой атлетики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p><u>Регулятивные</u>: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  <u>Познавательные</u>: демонстрировать вариативное выполнение специальных беговых упражнений.  <u>Коммуникативные</u>: соблюдать правила безопасности.</p>

3	Беговые упражнения. Высокий старт	Высокий старт (до 10 -15м), бег с ускорением (30 40м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета	<u>Регулятивные:</u> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <u>Познавательные:</u> демонстрировать вариативное выполнение специальных беговых упражнений. <u>Коммуникативные:</u> соблюдать правила безопасности.
4	Беговые упражнения. Высокий старт	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40–60 м. Барьерный бег (теория). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Подвижная игра «Колдунчики». Равномерный бег 5 мин	<u>Регулятивные:</u> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <u>Познавательные:</u> демонстрировать вариативное выполнение специальных беговых упражнений. <u>Коммуникативные:</u> соблюдать правила безопасности.
5	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами»	<u>Регулятивные:</u> Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <u>Познавательные:</u> Демонстрировать вариативное выполнение передачи эстафетной палочки. <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость.

6	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200–300 м. Равномерный бег 7 мин. Общефизическая подготовка. Оценка эффективности занятий. Подвижная игра «Гонка мячей»	<p><u>Регулятивные:</u> Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p><u>Познавательные:</u> Применять физические упражнения для развития физических качеств.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>
7	Беговые упражнения. Эстафетный бег	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Общефизическая подготовка. Подвижная игра «Снайперы»	<p><u>Регулятивные:</u> Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры.</p> <p><u>Познавательные:</u> Применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p>
8	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами	<p><u>Регулятивные:</u> Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры.</p> <p><u>Познавательные:</u> Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>

9	<p>Беговые упражнения. Полоса препятствий. Кроссовый бег</p>	<p>Полоса препятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Защищай товарища».</p>	<p><u>Регулятивные:</u> Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры. <u>Познавательные:</u> Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <u>Коммуникативные:</u> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>
10	<p>Бросок набивного мяча</p>	<p>Метание набивного мяча из различных положений. Прикладная физическая подготовка. Упражнения на развитие точности и координации движений. Подвижная игра «Передал – садись»</p>	

11	Бросок и ловля набивного мяча	Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений, его ловля. Техника метания мяча на дальность отскока (финальное усилие). Игра «Делай раз, два, три»	<p><u>Регулятивные:</u> Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры.</p> <p><u>Познавательные:</u> Демонстрировать вариативное выполнение метание мяча.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>
12	Метание малого мяча	Упражнения в метании малого мяча. Метания в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три»	<p><u>Регулятивные:</u> Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры.</p> <p><u>Познавательные:</u> Демонстрировать вариативное выполнение метание мяча.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>
13	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Соревнования по прыжкам в длину способом согнув ноги. Правила соревнований по прыжкам. Подвижная игра «Вышибалы»	<p><u>Регулятивные:</u> Применять упражнения развития физических качеств.</p> <p><u>Познавательные:</u> Демонстрировать выполнение малого мяча.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.</p>
14	Прыжковые упражнения	Прыжок в длину с разбега (см) (скоростно-силовые)	

15	Прыжковые упражнения	Метание мяча весом 150 г (м) (силовые)	
16-21	Игра в русскую лапту	Технико-тактические действия и правила. Удары сверху. Подача мяча. Игра в русскую лапту по правилам. Упражнения на развитие силы	<p><u>Познавательная:</u> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятие физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><u>Регулятивные:</u> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><u>Личностные:</u> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.</p>



22	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока	История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности	<p><u>Познавательная:</u> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятие физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><u>Регулятивные:</u> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><u>Личностные:</u> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.</p>
23	Баскетбол. Ловля и передача мяча	Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Упражнения на развитие силы	
24	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Бросок в кольцо	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2 : 1	

25	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Комбинации	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Упражнения на развитие быстроты. Игровые задания 3 : 1	
26	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие силы	
27	Режим дня, его основное содержание	<p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка, ее влияние на работоспособность человека.</p> <p><i>Плавание</i> (изучается теоретически с использованием мультимедийных средств, методических пособий и наглядного материала).</p> <p>Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Основные способы плавания, кроль на груди и спине.</p>	

28	Комплекс упражнений утренней зарядки	<p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен), коррекции осанки и телосложения. Элементы релаксации, аутотренинга.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата ЦНС, дыхания и кровообращения, при близорукости)</p>	
29	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	<p>Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями.</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. <i>Способы закаливания. Простейшие приемы самомассажа.</i></p>	

30	Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности	История гимнастики. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости	
31	Организующие команды и приемы. Висы	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения общеразвивающей направленности	<u>Коммуникативные:</u> Соблюдать правила безопасности.
32	Организующие команды и приемы. Висы и упоры	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения, ориентированные на развитие силовых способностей, определяемых гимнастикой с основами акробатики. Прикладная физическая подготовка	

33	Организирующие команды и приемы. Висы и упоры	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Упражнения на развитие силовых способностей. Прикладная физическая подготовка	
34	Акробатические упражнения. Перекаты	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Перекаты вперед и назад. Упражнения на развитие силовых способностей. Прикладная физическая подготовка	
35	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад	Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев. Подтягивание в висе (м) подтягивание из вися лежа (д). Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости	
36	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках	Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Стойка на лопатках. Комбинация элементов (кувырки, стойка на лопатках). Упражнения на развитие силы	
37	Акробатические упражнения. Стойка согнув ноги	Стойка на лопатках. Стойка согнув ноги. Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед, назад, стойки). Специальная физическая подготовка	

38	Опорный прыжок	Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80–100 см). Упражнения на развитие координационных способностей	
39	Опорный прыжок.	Техника опорных прыжков: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами.	
40	Опорный прыжок	Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Комбинации упражнений на развитие гибкости	
41	Опорный прыжок	Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения на развитие силовых способностей	

42	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)	Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке	
43	Упражнения на гимнастическом бревне (д)(теория), гимнастической перекладине (м)	Упражнения на гимнастическом бревне (д)(теория): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (м), упражнения на параллельных брусьях (м), упражнения на разновысоких брусьях (д) - теория. Упражнения на развитие координационных способностей. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений	
44	Упражнения на гимнастическом бревне (д)(теория), гимнастической перекладине (м)	Комбинации из освоенных акробатических элементов. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)».	

45	Развитие гибкости, силы, координационных способностей через круговую тренировку	Комплекс упражнений тонического стретчинга, круговая тренировка для развития координационных способностей, гибкости, силы.		
46	Развитие гибкости, силы и силовой выносливости через круговую тренировку.	Комплекс упражнений тонического стретчинга, круговая тренировка для развития гибкости, силы и силовой выносливости.		
47	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.	Стилизованные общеразвивающие упражнения. Танцевальные шаги. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений		
48	Физическое развитие человека	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Правила составления комплекса упражнений. Упражнения для тренировки различных групп мышц. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств		Текущий



49	Олимпийские игры древности. Современные Олимпийские игры	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Подвижные игры с элементами древних олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Физическая культура в современном обществе.	
50	Передвижение на лыжах. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке	История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
51	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.

52	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.
53	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м) с максимальной скоростью	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
54	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью (4 × 100 м). Лыжная эстафета	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.
55	Передвижение на лыжах с чередованием ходов	Передвижения с чередованием ходов (4 × 250 м). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
56	Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой	Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному кругу	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.

57	Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой	Переход с одного способа передвижения на другой (переход через шаг и через два шага) при движении по дистанции 1 км	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
58	Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты	Лыжные эстафеты без палок. Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5 × 100 м)	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
59	Повороты на лыжах	Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
60	Подъемы на лыжах.	Подъем лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.
61	Подъемы на лыжах	Подъем полуелочкой. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.

62	Спуски на лыжах	Спуск в основной стойке. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
63	Спуски на лыжах	Спуск в низкой стойке. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3 км	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
64	Спуски на лыжах	Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижения на лыжах 2 км.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
65	Торможения на лыжах	Торможение плугом. Спуски в парах, тройках за руки. Бег на лыжах с соревновательной скоростью (1 км)	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.
66	Передвижения на лыжах	Равномерное передвижение 15 мин. Повороты переступанием в движении. Подвижная игра «Кто быстрее?»	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.

67	Передвижения на лыжах	Лыжные гонки (2 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
68	Передвижения на лыжах.	Упражнения на лыжах на развитие координации движений, силы, выносливости. Эстафеты по кругу с этапом 200 м	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.
69	Передвижения на лыжах	Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1 км. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
70	Передвижения на лыжах	Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.

71	Баскетбол. Правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр. Ведение баскетбольного мяча в движении шагом. ТС и ТБ по разделу баскетбол.	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок в кольцо двумя руками от головы с места. Упражнения на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Игровые задания 3 : 3	
72	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени	
73	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0). Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.

74	<p>Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока</p>	<p>Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.</p>
75	<p>Баскетбол. Позиционное нападение</p>	<p>Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Действия нападающего против нескольких защитников. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой</p>	

76	Баскетбол. Позиционное нападение	Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом 1 : 0. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие координации: бег «с тенью» (повторение движений партнера). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий
77	Баскетбол. Позиционное нападение	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом 1 : 0. Игра в мини-баскетбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
78	Баскетбол. Взаимодействия двух игроков	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Игра в мини-баскетбол. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.



79	Самонаблюдение и самоконтроль	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Коррекция осанки и телосложения.	
80	Волейбол. Правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр Стойка игрока.	Спорт и спортивная подготовка. История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.
81	Волейбол. Стойка игрока	Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Стойка игрока. Передача мяча через сетку. Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Мяч среднему»	Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.

82	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.
83	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Легучий мяч»	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий
84	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Встречные эстафеты. Упражнение на развитие выносливости: гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий
85	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий
86	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	Прием мяча сверху двумя руками. Комбинации из освоенных элементов. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.

87	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча, прием мяча после подачи	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
88	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча, прием мяча после подачи	Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
89	Волейбол. Игра по правилам	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
90	Беговые упражнения. Старты из разных положений	Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег 7 мин. Многоголки	<u>Регулятивные:</u> Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. <u>Личностные:</u> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата
91	Беговые упражнения. Эстафетный бег	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы». Внешние признаки утомления	

92	Беговые упражнения. Кроссовый бег	Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный бег 10 мин	
93	Беговые упражнения. Кроссовый бег	Преодоление неровностей и ям. Бег по пересеченной местности 10–12 мин (кросс). Подвижная игра «Перестрелка через сетку»	<u>Регулятивные:</u> развития физических качеств. <u>Познавательные:</u> Демонстрировать выполнение бега в равномерном темпе <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.
94	Беговые упражнения. Кроссовый бег	Бег по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий 12 мин. Правила соревнований. Эстафеты с мячами	<u>Регулятивные:</u> Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <u>Познавательные:</u> Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. <u>Коммуникативные:</u> соблюдать правила безопасности.
95	Кроссовый бег. Соревнования	Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км)	<u>Регулятивные:</u> Применять упражнения развития физических качеств. <u>Познавательные:</u> Демонстрировать выполнение равномерного бега. <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнениями.

96	Беговые упражнения. Спринтерский бег	Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в беге на 60 м с высокого старта. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Белые медведи». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)».	<u>Регулятивные:</u> Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <u>Познавательные:</u> демонстрировать вариативное выполнение спринтерского бега. <u>Коммуникативные:</u> соблюдать правила безопасности.
97	Беговые упражнения. Соревнования	Бег на длинные дистанции. Соревнования в беге на 1000 м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защищай мяч». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	<u>Регулятивные:</u> Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры. <u>Познавательные:</u> Применять беговые упражнения для развития физических качеств.
98	Прыжковые упражнения	Бег на 60 м (сек.) (скоростные)	<u>Регулятивные:</u> Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. <u>Личностные:</u> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата

99	Метание малого мяча.	Техника метания малого мяча на дальность с 3–5 шагов разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения. Подвижная игра «Перестрелка через сетку» Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4–5 шагов разбега. Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники	<p><u>Регулятивные:</u> Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры.</p> <p><u>Познавательные:</u> Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений спринтерского бега К.: соблюдать правила безопасности.</p>
100	Метание малого мяча КУ - техника метания малого мяча. Эстафета с палочкой.	Соревнования в метании мяча с 3–5 шагов разбега. Подвижная игра «Вызов номеров». выполнить на оценку технику метания мяча на дальность. Правильно выполнять эстафетный бег и передачу палочки.	<p>Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.</p>
101	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Совершенствовать техники метания мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.	<p>Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.</p>
102	КУ - техника метания малого мяча. Эстафета с палочкой. Основы туристской подготовки	<p>выполнить на оценку технику метания мяча на дальность. Правильно выполнять эстафетный бег и передачу палочки.</p> <p>Организация и проведение пеших</p>	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий</p>

		<p>туристических походов. Требование техники безопасности и бережного отношения к природе. Преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</p>	<p>физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности.</p>
--	--	--	---

Тематическое планирование  
с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 6 классов.

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Формируемые УУД	Форма контроля
<b>Легкая атлетика</b>				
1 - 4	ТС и ТБ по разряду. Строевая подготовка. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. ОРУ . Специальные беговые упражнения. Высокий старт (15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м), Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств	<u>Регулятивные:</u> включить беговые упражнения в различные формы занятия физической культурой. <u>Познавательные:</u> Демонстрировать вариативное выполнение беговых	Текущий

		<p>Специальные беговые упражнения. Высокий старт (15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м), Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.</p>	<p>упражнений и выполнение передачи эстафетной палочки. <u>Коммуникативные:</u> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности.</p>	Текущий
		<p>Высокий старт (15-30м). Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений.</p>		Текущий
		<p>Высокий старт (15-30м). Финиширование. Бег (3 x 50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.</p>		Текущий
5	Плавание	<p>Техника безопасности при занятиях и играх на открытом водоёме. Теоретические основы умения держаться на воде, имитационные движения на гимнастических ковриках, обучающие видеофильмы.</p>		
6	Плавание	<p>Теоретические основы умения держаться на воде, имитационные движения на гимнастических ковриках, обучающие видеофильмы.</p>		



7 - 10	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Метание малого мяча	<p>Терминология прыжков в длину. ТБ по прыжкам в длину и по метанию малого мяча. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 7 - 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1) с 8 - 10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p><u>Регулятивные:</u> применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  <u>Познавательные:</u>  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Демонстрировать выполнение метания малого мяча.  <u>Коммуникативные:</u>  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений и освоения упражнений в метании малого мяча.</p>	Текущий
		<p>Прыжок в длину с 7 - 9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.</p>		Текущий
		<p>Прыжок в длину с 7 - 9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках.</p>		Текущий
		<p>Прыжок в длину с 7 - 9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.</p>		Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель

11-12	Бег на средние дистанции	Развитие выносливости. ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Подвижные игры "Салки"	<u>Регулятивные:</u> включить беговые упражнения в различные формы занятия физической культурой. <u>Познавательные:</u> Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Текущий
		Бег (1000 м) Равномерный бег по дистанции. Подвижные игры "Невод", "Круговая эстафета". Развитие выносливости.	<u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Текущий

13	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	правильно выполнять стартовый разгон. развить выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
14	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	правильно выполнять стартовый разгон. развить выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	

15	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 20сек.	правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	М. "5" - 46, "4" - 44, "3" - 42, Д. "5" - 48, "4" - 46, "3" - 44,
16-21	Висы. Строевые упражнения.	<p>ТБ на занятиях по гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей.</p> <p>Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей.</p> <p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. . Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.</p>	<p><u>Познавательная:</u> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятие физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <u>Регулятивные:</u> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><u>Личностные:</u> ориентируются на самоанализ и</p>	

		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Развитие силовых способностей.	самоконтроль результата.
		Строевой шаг. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	
		Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	
22-24	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Подвижная игра "Смена капитанов". Развитие координационных способностей.	<u>Познавательная:</u> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятие физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <u>Регулятивные:</u> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <u>Коммуникативные:</u> используют речь для
		Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра "Челнок". ОРУ с набивными мячами. Развитие координационных способностей.	
		Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафета с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	

25-30	Акробатика. Лазание	Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	регуляции своего действия. <u>Личностные:</u> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.
		Два кувырка вперёд слитно. "Мост" из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	
		Два кувырка вперёд слитно. "Мост" из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазанье по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	
		Два кувырка вперёд слитно. "Мост" из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазанье по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	
		Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазанье по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	
		Выполнение двух кувырков вперёд слитно. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема на расстоянии. Развитие координационных способностей.	

31	Т. С и ТБ по разделу волейбол.	Т. С и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	<u>Регулятивные:</u> Применять правила подбора одежды для занятий волейболом. <u>Познавательные:</u>
32	Совершенствование стойки волейболиста.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Моделировать технику игровых действий и приёмов волейболиста. <u>Коммуникативные:</u> Соблюдать правила безопасности.
33	Совершенствование техники набрасывания мяча над собой, техника приёма и передача мяча сверху.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ.	
34	КУ – техника набрасывания мяча над собой..	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	<u>Регулятивные:</u> Уважительно относиться к партнёру. <u>Познавательные:</u> Моделировать технику игровых действий и приёмов. <u>Коммуникативные:</u> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного

35	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и в тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
36	Совершенствование приёма и передачи мяча в парах.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	освоения технических действий волейбола.
37	Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам.	<u>Регулятивные:</u> Использовать игру волейбол в организации активного отдыха <u>Познавательные:</u> Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. <u>Коммуникативные:</u> Соблюдать правила безопасности.



38	Техника приёма и передача мяча снизу	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам.	
39	Техника набрасывания мяча над собой. Техника приёма и передачи мяча сверху.	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам.	<u>Регулятивные:</u> Уважительно относиться к партнёру. <u>Познавательные:</u> Моделировать технику игровых действий и приёмов. <u>Коммуникативные:</u> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
40-41	Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам.	<u>Регулятивные:</u> Использовать игру волейбол в организации активного отдыха <u>Познавательные:</u> Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. <u>Коммуникативные:</u> Соблюдать правила безопасности.  <u>Регулятивные:</u> Уважительно относиться к партнёру.

42	Техника приёма и передача мяча снизу	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам.	<u>Познавательные:</u> Моделировать технику игровых действий и приёмов. <u>Коммуникативные:</u> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола
43	Совершенствование нижней прямой подачи.	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча.	
44	Техника прямой нижней передачи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафета. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	

45-46	КУ – подъём корпуса из положения лёжа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	
-------	--	--	--

47	Техника прямой нижней подачи.	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафета.</p> <p>Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><u>Регулятивные:</u> Применять правила подбора одежды для занятий волейболом.</p> <p><u>Познавательные:</u> Моделировать технику игровых действий и приёмов волейболиста.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> Соблюдать правила безопасности.</p>
48	Развитие двигательных качеств по средствам волейбола. Учебная игра.	<p>Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение). Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафета.</p> <p>Комбинации из разученных элементов в парах.</p>	
Лыжная подготовка			

49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
50	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	техника попеременного и одновременного двухшажногохода.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
51	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	Выполнять технику одновременного двухшажногохода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Преодолеть дистанцию 1 км.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
52	КУ - техника бесшажного одновременного хода .	Правильно выполнить на оценку - технику бесшажного одновременного хода .	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.

53	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Выполнить подъем елочкой на склоне 45°, правильно выполнит технику спусков. Преодолеть дистанцию 2 км.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
54	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.
55	Торможение плугом.	Научиться выполнять торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
56	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.

57	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
58	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Выполнить на оценку - технику торможения плугом. Правильно выполнять спуск в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
59	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 2 км.	совершенствовать технику изученных ходов. выполнить на оценку дистанция 3 км.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.

60	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.
61	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	совершенствовать технику изученных ходов. выполнить на оценку дистанция 3 км.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
62	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
63	Круговая эстафета с этапом по 300 м.	выполнить круговую эстафета с этапом по 300 м.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.



64	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Выполнить на оценку - технику торможения плугом. правильно выполнять спуск в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
65	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.
66	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.

67	Круговая эстафета с этапом по 300 м.	выполнить круговую эстафета с этапом по 300 м.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
68	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.
69	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 3 км.	Выполнять технику одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Преодолеть дистанцию 3 км.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
70	Выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Сгибание и разгибание рук в упоре (силовая)	
71		Бег на лыжах 2000 м (выносливость)	<u>Регулятивные:</u> Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения

72		Прыжок в длину с места (скоростно-силовая)	и оценку учителя. <u>Личностные:</u> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата
73	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. передача мяча двумя руками от груди в движении. сочетание приемов ведения, передачи, броски. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.
74-75	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броски. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.

76-77	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броски. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий
78	Совершенствование техники ведения мяча.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. . Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броски. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.
79	Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броски. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
80	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.

81	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
82	Совершенствование ведение и передачи мяча.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.
83-85	Совершенствование техники бросков в кольцо. Ловли и передачи мяча	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий

86-87	КУ – техника передачи мяча.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. . Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
88-89	Выполнение техники приемов. Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
90	Выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (гибкость) Бег на 1,5 км (мин., сек.) (выносливость)	<u>Регулятивные:</u> Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. <u>Личностные:</u> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата

91	ТС и ТБ по разряду. Строевая подготовка. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Специальные беговые упражнения. ОРУ. бег (60 м) на результат.	Регулятивные: включить беговые упражнения в различные формы занятия физической культурой. Познавательные: Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и выполнение передачи эстафетной палочки. Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности.
92	Бег на средние дистанции	Развитие выносливости. Бег 1000 м , на результат	
Легкая атлетика			

93	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. выполнять элементы строевой подготовки. выполнять технику разбега и прыжка в высоту перешагиванием	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
94	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы
	мяча.		занятий физической культурой.
			П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.
95	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	правильно выполнить технику разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. совершенствовать технику метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.



96	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	правильно выполнить старт с опорой на одну руку. правильно выполнить на оценку метание набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
97	Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	Бег на 60 м (сек.) (скоростные)	<u>Регулятивные:</u> Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. <u>Личностные:</u> ориентируются на
98	(ГТО)	Прыжок в длину с разбега (см) (скоростно-силовые) Метание мяча весом 150 г (м) (силовые)	понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата
99	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
100	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. развить выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.

101	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	совершенствовать техники метания мяча на дальность.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.
102	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. правильно выполнять эстафетный бег.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.

Тематическое планирование  
с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 7 классов.

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Формируемые УУД	Форма контроля	Д з
Легкая атлетика					
1	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Инструктаж по ТБ	Техника движений и её основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.	<u>Регулятивные:</u> включить беговые упражнения в различные формы занятия физической культурой. <u>Познавательные:</u> Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и выполнение передачи эстафетной палочки. <u>Коммуникативные:</u> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых	Текущий	К о м п л е к с  1

		Профилактика появления ошибок и способы их устранения	упражнений. Соблюдать правила безопасности.		
2	Беговые упражнения. Высокий старт	Высокий старт от 15–30 м. Бег по дистанции 30–40 м. Беговые упражнения. Правила техники безопасности. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов		Текущий	К о м п л е к с  1
3	Беговые упражнения. Низкий старт	Техника низкого старта от 15–30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 30–60 м. Правила соревнований в спринтерском беге. Основные правила для самостоятельных занятий спортом		Текущий	К о м п л е к с  1
4	Беговые упражнения. Низкий старт	Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Бег по дистанции 60 м. Равномерный бег 10 мин. Упражнения на развитие скоростных способностей	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать	Текущий	
5	ТС и ТБ по разделу.	Инструктаж по ТБ. Высокий	вариативное выполнение		

	спринтерский бег, эстафетный бег.	старт (20 -40 м). Бег по дистанции (50 - 60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10 м). Развитие скоростных качеств	беговых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.	
6	Спринтерский бег. Эстафетный бег, передача палочки.	Высокий старт (20 -40 м). Бег по дистанции (50 - 60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10 м). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
7	Спринтерский бег. Эстафетный бег, передача палочки.	Высокий старт (20 -40 м). Бег по дистанции (50 - 60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10 м). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.		Текущий
8	Старт с опорой на одну руку.	Высокий старт (20 -40 м). Бег по дистанции (50 - 60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10 м). Выполнить старт с опорой на одну руку. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Текущий

К  
о  
м  
п  
л  
е  
к  
с  
1

К  
о  
м  
п  
л  
е  
к  
с

					1
9	Беговые упражнения. Челночный бег	Техника челночного бега. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей	<u>Регулятивные:</u> включить беговые упражнения в различные формы занятия физической культурой. <u>Познавательные:</u> Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Текущий	
10	Беговые упражнения. Челночный бег	Челночный бег. Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Гонка мячей»	<u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Текущий	
11	Беговые упражнения. Челночный бег	Челночный бег. Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей		Без учета времени	

12	Футбол. Остановка катящегося мяча	Футбольная терминология (дриблинг, комбинация, аут, автогол, «девятка», положение «вне игры», прострельный, свободный, угловой, штрафной удары). Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Отбор мяча перехватом. Удар по воротам. Упражнения на развитие скоростных качеств. Двусторонняя учебная игра		
13	Футбол. Удар по катящемуся мячу	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Нападение в игровых заданиях 3 × 1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя учебная игра	<p><u>Регулятивные:</u> Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.</p> <p><u>Личностные:</u> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>	
14	Футбол. Тактика игры	Ловля мяча, летящего навстречу. Нападение в игровых заданиях 3 × 2. Упражнения на развитие выносливости. Двусторонняя учебная игра		

15	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5–7 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, приземление, уход от планки)		
16	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подводящие и специальные прыжковые упражнения		
16-17	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подводящие и специальные прыжковые упражнения	<u>Познавательная:</u> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятие физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <u>Регулятивные:</u> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <u>Коммуникативные:</u> используют речь для регуляции своего действия. <u>Личностные:</u> ориентируются на самоанализ и	Текущий
	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту	Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!". Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.		Текущий
				Текущий

18	Волейбол. Стойка игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками (над собой – партнёру)	Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Подвижные игры «Свеча», «Не урони мяч»	самоконтроль результата.	
19	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены	Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Эстафета «Две верхние передачи», «Верхняя и нижняя передачи мяча»		Текущий
20	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку.	Челночный бег с переносом кубиков. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру через сетку. Приём и передача мяча сверху двумя		Текущий



21	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены	<p>руками через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания)</p> <p>Челночный бег с переносом кубиков. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. Чередование у стены: передачи сверху – приём снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам</p>		
22	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку	<p>Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания)</p>	<p><u>Познавательная:</u> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятие физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <u>Регулятивные:</u> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <u>Коммуникативные:</u> используют речь для</p>	Текущий

К  
о  
м  
п  
л  
е  
к  
с  
2

23	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки	Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху у стены стоя на месте и с перемещением вдоль стены. Подвижные игры: «Передачи в движении», «Мяч в стенку»	регуляции своего действия. <u>Личностные:</u> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	Текущий	К о м п л е к с  2
24	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением	Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху у стены стоя на месте и передвигаясь вдоль стены. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением шагом, спиной вперёд, приставными шагами правым и левым боком, крестными шагами. Подвижные игры: «Свеча», «Вызов номеров». Правила соревнований по волейболу.		Оценка техники выполнения кувырок, стойка на лопатках	К о м п л е к с  2
25	Волейбол. Нижняя прямая подача.	Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и		Текущий	К о м

26	Волейбол. нападающий удар	<p>Прямой</p> <p>передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии с попаданием в обручи. Подвижная игра «Снайперы», «Прими подачу»</p> <p>Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Метание малого мяча через сетку <math>h = 180-190</math> см. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам</p>		Текущий	п л е к с 2
----	------------------------------	---	--	---------	----------------------------

27	Волейбол. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром	Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещениями. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам		Текущий
28	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде. Комплекс упражнений для развития быстроты движений (скоростных способностей)		Текущий

29	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Упражнения для развития координации. Упражнения для разогревания перед занятиями гимнастикой. Оказание доврачебной помощи при травмах во время занятий гимнастикой		Текущий
30	Строевые упражнения	Аэробика. Спортивная акробатика. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).		Оценка техники выполнения кувырков. Лазанье по канату на расстоянии 4м, 5м, 6м.
31	Висы (теория). Строевые упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). (теория). Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке.	<u>Регулятивные:</u> Применять правила подбора одежды для занятий <u>Познавательные:</u> Моделировать технику <u>Коммуникативные:</u> Соблюдать правила безопасности.	
32	Висы (теория).	Выполнение команд «Пол-		

	Строевые упражнения. Упражнений для развития гибкости	оборота направо!», «Пол-оборот налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости		Текущий
33	Висы (теория). Строевые упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д) (теория). Подтягивания в вися. Комбинация упражнений на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей		Текущий
34	Опорный прыжок	Подтягивание в вися. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100–115 см (м), 105–110 (д)). Комплекс общеразвивающих		Текущий

		упражнений с обручем. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей			с 3
35	Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие силовых способностей. Эстафеты		Текущий	К о м п л е к с 3
36	Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с партнером		Текущий	К о м п л е к с 3

37	Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Эстафеты. Упражнения на развитие гибкости (с предметами). Способы регулирования физической нагрузки		Текущий
38	Акробатика. Лазанье (теория). Упражнения на развитие гибкости (с мячом)	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя без помощи (д). Страховка. Лазанье по шесту в три приема (теория). Упражнения на развитие гибкости (с мячом)		Текущий
39	Акробатика. Лазанье (теория). Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом)	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту в три приема (теория). Помощь и страховка. Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом)		Текущий
		Кувырок назад в полушпагат		Текущий



40	Акробатика. Лазанье (теория). Упражнения на развитие координации	(д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту. (теория). Комбинация из разученных приемов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации		
41	Круговая тренировка для развития гибкости	Знать упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад. Установка и уборка снарядов. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями)		
42	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине (теория). Упражнения на развитие гибкости (с гантелями)	Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой		Текущий

		(левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках.		
43	Круговая тренировка для развития силы	Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости		Текущий

44	Круговая тренировка для развития гибкости	Упражнения на развитие гибкости с набивными мячами		Текущий
----	---	--	--	---------

45	Круговая тренировка для развития силы с набивными мячами	Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами		Текущий
----	--	---	--	---------

46	Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами	Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами		
47	Ритмическая гимнастика	Танцевальные шаги (приставной, шаг галопа, шаг польки). Комбинации шагов. Упражнения со скакалкой для динамических пауз. Комплекс упражнений с булавами (д), гантелями (м). Упражнения на развитие координации упрощенным правилам.	<u>Регулятивные:</u> Применять правила подбора одежды для занятий. <u>Познавательные:</u> Моделировать технику <u>Коммуникативные:</u> Соблюдать правила безопасности.	
48	Организация досуга средствами физической	Организация досуга средствами физической		Текущий

	культуры	культуры, характеристика занятий подвижными играми, оздоровительными прогулками. Комплекс упражнений для развития силы рук, силы ног.		
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Фронтальный опрос.
50	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	техника попеременного и одновременного двухшажногохода.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий
51	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажногоодновременного хода. Дистанция 2 км.	Выполнять технику одновременного двухшажногохода на оценку. Совершенствовать техникубесшажного одновременного хода.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития	Оценка техники двухшажного и бесшажного хода

		Преодолеть дистанцию 2 км.	физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
52	КУ - техника бесшажного одновременного хода .	Правильно выполнить на оценку - технику бесшажного одновременного хода .	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Оценка техники бесшажного хода
53	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 3 км.	Выполнить подъем елочкой на склоне 45°, правильно выполнит технику спусков. Преодолеть дистанцию 3 км.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий
54	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в	Оценка техники скольжения на дистанции - 2км М."5" - 13.00 "4" - 13.50 "3" - 14.10

			зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Д."5" - 13.50 "4" - 14.30 "3" - 14.50
55	Торможение плугом.	Научиться выполнять торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий
56	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Оценка техники подъема елочкой
57	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 3км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития	Оценка техники подъема елочкой



			физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
58	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Выполнить на оценку - технику торможения плугом. Правильно выполнять спуск в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Оценка техники торможения плугом
59	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	совершенствовать технику изученных ходов. выполнить на оценку дистанция 3 км.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Оценка техники скольжения на дистанции - 3км М. "5" - 16.30 "4" - 17.45                      "3" - 18.45 Д. "5" - 19.30                      "4" - 21.30                      "3" - 22.30
60	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Текущий

			<p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: Соблюдать правила безопасности.</p>	
61	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 5 км.	совершенствовать технику изученных ходов. выполнить на оценку дистанция 5 км.	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Оценка техники скольжения на дистанции - 5км</p> <p>М."5" - 26.00</p> <p>"4" - 27.50                      "3" - 28.00</p> <p>Д.- без учета времени</p>
62	Соревнования в эстафете на дистанции - 1000 мет.	Как достичь высокого результата в эстафете на дистанции – 1000 метр	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Оценка техники скольжения на дистанции - 1км.</p>
63	Круговая эстафета с этапом по 500 м.	выполнить круговую эстафета с этапом по 500 м.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного	Сорев - ный

			<p>отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	
64	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Выполнить на оценку - технику торможения плугом. правильно выполнять спуск в средней стойке.	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	Оценка техники торможения плугом
65	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: Соблюдать правила безопасности.</p>	Текущий
66	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по	Текущий

		при спусках с горки.	<p>лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	
67	Круговая эстафета с этапом по 300 м.	выполнить круговую эстафета с этапом по 300 м.	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	Сорев - ный
68	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: Соблюдать правила безопасности.</p>	Текущий
69	Техника одновременного	Выполнять технику	Р.: использовать	Оценка техники

	двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажногоодновременного хода. Дистанция 5 км.	одновременного двухшажногохода на оценку. Совершенствовать техникубесшажного одновременного хода. Преодолеть дистанцию 5 км.	передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	скольжения на дистанции - 5км
70	Выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Юноши подтягивание из виса на высокой перекладине. Девушки сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз),(силовая)		М."зол" - 10 "сер" - 6 "брон" - 4 Д."зол" -15 "сер" - 9 "брон" - 7
71		Бег на лыжах 3000 м (выносливость)	<u>Регулятивные:</u> Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. <u>Личностные:</u>	М."зол- 16.30 "сер" - 17.45 "брон- 18,45 Д."зол"-19.30 "сер" - 21.30 "брон -22.30
72		Прыжок в длину с места (скоростно-силовая)	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	М. "зол" - 200см,

				"сер" - 185см, "брон" -175см, Д. "зол" -175см, "сер" - 155см, "брон" - 150см,
73	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. сочетание приемов ведения, передачи, броски. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Текущий

74-75	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броски. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
76-77	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броски. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Текущий
78	Совершенствование техники ведения мяча.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. . Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броски. Игра в мини-баскетбол.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Текущий

		Развитие координационных способностей.		
79	Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броски. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
80	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.	Оценивание техники ведения мяча
81	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий



82	Совершенствование ведение и передачи мяча.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Текущий
83-85	Совершенствование техники бросков в кольцо. Ловли и передачи мяча	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Текущий
86-87	КУ – техника передачи мяча.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. . Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Оценивание техники передач.
88-89	Выполнение техники приемов. Игра по	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой)	Р.: использовать игровые действия баскетбола для	Сорев-ный.

	упрощенным правилам	рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении	развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
90	Выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (гибкость) Бег на 2000 мет. (мин., сек.) (выносливость)	<u>Регулятивные:</u> Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. <u>Личностные:</u> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	М. "зол" - достать пол ладонями "сер" - достать пол пальцами "брон" - достать пол пальцами Д. "зол" - достать пол ладонями "сер"- достать пол пальцами "брон"- достать пол пальцами
91	Плавание	Техника безопасности при занятиях и играх на открытом водоёме. Теоретические основы умения держаться на воде, имитационные движения на гимнастических ковриках, обучающие видеофильмы.		
92	Плавание	Теоретические основы умения держаться на воде, имитационные движения на гимнастических ковриках, обучающие видеофильмы.		
93	Беговые упражнения.	Соревнования в беге на 60 м.		Контрольный М:

	Соревнования	Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки с мячом». Упражнения на развитие скоростных способностей		"5" - 9,5 с;; "4" - 9,8 с;; "3" - 10,2 с;; Д: "5" - 9,8 с, "4" - 10,4 с;; "3" - 10,9 с.
94		Техника длительного бега. Пробегание отрезков 200–400 м. Специальные беговые упражнений. Подвижная игра «Перестрелка»	Регулятивные: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. Познавательные: Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений и освоения упражнений в метании малого мяча.	Текущий
95		Равномерный бег 12–15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400–600 м в разном темпе		Текущий
96		Соревнования в беге на 1000 м. Подвижная игра «Перестрелка»		Текущий
97	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	М. бег - 60 мет. "5" - 9.5 сек "4" - 9.8сек "3" - 10.2 сек

			<p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>	<p>Д. "5" - 9.8 сек 10.4сек сек "4" - "3" - 10.9</p>
98	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>	<p>М. бег - 60 мет. "5" - 9.5 сек "4" - 9.8сек 10.2 сек Д. "5" - 9.8 сек 10.4сек сек "4" - "3" - 10.9</p>
99	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов.	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>	<p>М. бег - 60 мет. "5" - 9.5 сек "4" - 9.8сек 10.2 сек Д. "5" - 9.8 сек 10.4сек сек "4" - "3" - 10.9</p>
100	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку	Высокий старт (20 -40 м). Бег по дистанции (50 - 60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>	<p>М. "5" - 46, 44, 42, "4" - "3" -</p>

	за 20сек. на результат	Челночный бег (3 x 10 м). Выполнить старт с опорой на одну руку. Выполнить на оценку технику прыжки через скакалку.	П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Д. "5" - 48, - 46, "3" - 44, "4"
101	Прыжок в длину с места на результат, метание малого мяча. Совершенствование Бега до 6 мин.	Прыжок в длину с места с трёх попыток. Метание мяча (150 гр) на дальность с 3 - 5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Равномерный бег. Развить выносливость. Спортивные игры.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	М. "5" - 180см, "4" - 170см, "3" - 150см, Д. "5" -170 см, "4" - 160см, "3" - 145см,
			Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
102	Совершенствование техники метания мяча на дальность. КУ - техника метания мяча на дальность. Эстафета с палочкой.	совершенствовать техники метания мяча на дальность. выполнить на оценку технику метания мяча на дальность. Правильно выполнять эстафетный бег. Передача палочки.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Текущий Соревнов-ый М. "5" - 39 м, - 31 м, "3" - 23 м, Д. "5" -26 м, "4"

			совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	"4" - 19 м, "3" - 16 м
			Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	

Тематическое планирование  
с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 8 классов.

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Формируемые УУД	Форма контроля	Домашнее задание
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма	Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи	<u>Регулятивные:</u> включить беговые упражнения в различные формы занятия физической культурой. <u>Познавательные:</u> Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и выполнение передачи эстафетной палочки. <u>Коммуникативные:</u> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Текущий	Комплекс 1
2	Беговые упражнения. Спринтерский бег	Техника низкого старта. Низкий старт, 30 м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность		Текущий	Комплекс 1

3-4	Плавание	Техника безопасности при занятиях и играх на открытом водоёме. Теоретические основы умения держаться на воде, имитационные движения на гимнастических ковриках, обучающие видеофильмы.	беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности.	Текущий	Комплекс 1
		Теоретические основы умения держаться на воде, имитационные движения на гимнастических ковриках, обучающие видеофильмы.			
		Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку			
5	Беговые упражнения. Эстафетный бег.			Текущий.	Комплекс 1
6	Беговые упражнения. Эстафетный бег.		<u>Регулятивные:</u> применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. <u>Познавательные:</u> Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. <u>Коммуникативные:</u> Взаимодействовать со сверстниками в процессе	Текущий	Комплекс 1
7	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции	Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Специальные беговые упражнения. Понятие и темпе упражнения. Упражнения на развитие выносливости		Текущий	Комплекс 1

8-9	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции	Техника бега по дистанции (бег до 1500 м – д, 2000 м – м). Упражнения на развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	совместного освоения прыжковых упражнений и освоения упражнений в метании малого мяча.	Текущий	Комплекс 1
		Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей. Понятие об объеме упражнения		Текущий	Комплекс 1
10	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	Техника разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Упражнения на развитие силы, быстроты. Основы обучения и самообучения двигательным действиям	<u>Регулятивные:</u> включить беговые упражнения в различные формы занятия физической культурой. <u>Познавательные:</u>	Текущий	Комплекс 1
11	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе	Текущий	Комплекс 1



12	Волейбол. Приём и передача мяча в парах	Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча в парах комбинируя верхнюю, нижнюю передачи, передача над собой – партнёру. Приём и передача мяча у стены. Подвижные игры: «Лапта волейболистов», «Свеча»	совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	
13	Волейбол. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением	Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении с перемещением (в парах и у стены). Подвижные игры: «Приём и передача мяча в движении», «Один в поле»	<u>Регулятивные:</u> Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. <u>Личностные:</u> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности:	.
14	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи	Перемещение вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещением. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Волейбол по	самоанализ и самоконтроль результата	

		упрощённым правилам		
15	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении переда	Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением приставными шагами, спиной вперёд, захлёстыванием голени и др. беговыми и прыжковыми упражнениями. Комбинации состоящие из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи в тройках. Волейбол по упрощённым правилам		
16	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку)	Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением различными способами. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу. Передача мяча двумя руками сверху над собой – назад, в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку). Волейбол по упрощённым правилам	<u>Регулятивные:</u> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <u>Коммуникативные:</u> используют речь для регуляции своего действия. <u>Личностные:</u> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	Текущий

17	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки)	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу. Передача мяча двумя руками сверху над собой – назад, в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке на месте и с передвижением вдоль сетки. Волейбол по упрощённым правилам		Текущий	Комплекс 2
				Текущий	Комплекс 2
18	Волейбол. Приём нижней прямой подачи	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу в парах. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу с доводкой в 3 зону. Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу»			
				Текущий	Комплекс 2
19	Волейбол. Приём нижней прямой подачи	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём нижней прямой подачи в парах. Приём нижней прямой подачи с доводкой в 3 зону. Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу»	Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии и с поставленной целью. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании	Текущий	Комплекс 2
				Оценка техники выполнени я	Комплекс 2
21	Волейбол. Верхняя прямая подача	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача через сетку		упражнени я	

22		с расстояния 3–5 метров. Учебная игра в волейбол			
	Волейбол. Верхняя прямая подача	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Учебная игра в волейбол			
22	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Метание малого мяча через сетку имитируя нападающий удар. Нападающий удар по мячу находящемуся в держателе или на руке партнёра. Учебная игра в волейбол	<u>Познавательная:</u> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятие физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Текущий	Комплекс 2
23	Волейбол. Нападающий удар по мячу брошенному партнёром	Передвижение вдоль сетки имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Нападающий удар по мячу, находящемуся в держателе или на руке партнёра. Нападающий удар по мячу брошенному партнёром Учебная игра в волейбол.	<u>Регулятивные:</u> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <u>Коммуникативные:</u> используют речь для регуляции своего действия. <u>Личностные:</u> ориентируются на	Текущий	Комплекс 2

24	Волейбол. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра в волейбол	самоанализ и самоконтроль результата.	Оценка техники выполнения кувырок, стойка на лопатках	Комплекс 2
25	Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Блокирование мяча, перебрасываемого через сетку двумя руками в прыжке с места. Одиночный блок. Учебная игра в волейбол		Текущий	Комплекс 2
26	Волейбол. Страховка при блокировании	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи. Прямой нападающий удар с последующим блокированием. Верхняя прямая подача. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол		Текущий	Комплекс 2
27	Волейбол. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи. Прямой нападающий удар с последующим блокированием. Верхняя прямая подача. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и		Текущий	Комплекс 2

		защите. Учебная игра в волейбол		
28	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цели и задачи современного олимпийского движения. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности		Текущий Комплекс 2
29	Висы (теория). Строевые упражнения Упражнения на развитие силовых способностей. Техника безопасности	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д) (теория). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.		Текущий Комплекс 2
30	Висы (теория). Строевые упражнения Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д) (теория). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической		Оценка техники выполнения кувырков. Лазанье по канату на расстоянии 4м, 5м, 6м.

		скамейке.			
31	Висы. Строевые упражнения. Упражнения на развитие силы	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д) (теория). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силы	<u>Регулятивные:</u> Применять правила подбора одежды для <u>Познавательные:</u> Моделировать технику. <u>Коммуникативные:</u> Соблюдать правила безопасности.		
32	Висы (теория). Строевые упражнения	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы. Самостоятельное составление комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка упражнений		Текущий	Комплекс 3
33	Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	Комплекс 3

34	Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие выносливости	<u>Регулятивные:</u> Уважительно относиться к партнёру. <u>Познавательные:</u> Моделировать технику <u>Коммуникативные:</u> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Текущий	Комплекс 3
35	Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие гибкости		Текущий	Комплекс 3
36	Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки		Текущий	Комплекс 3
37	Акробатика. Лазанье (теория)	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по шесту в два приема (теория). Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д)		Текущий	Комплекс 3



38	Акробатика. Лазанье (теория). Упражнения на развитие гибкости	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по канату и шесту в два приема (теория). Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д).		Текущий	Комплекс 3
39	Акробатика.	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие координации		Текущий	Комплекс 3
40	Акробатика.	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Общеразвивающие упражнения с мячом		Текущий	Комплекс 3

41	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м) (теория).	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Общеразвивающие упражнения с мячом			
42	Круговая тренировка на развитие координации	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м) (теория). Упражнения на развитие координации		Текущий	Комплекс 3
43	Упражнения на гимнастических брусьях (теория). Упражнения на развитие гибкости	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д) (теория). Упражнения на развитие гибкости		Текущий	Комплекс 3

44	Упражнения на развитие гибкости	Упражнения на развитие гибкости		Текущий	Комплекс 3
----	---------------------------------	---------------------------------	--	---------	------------

45	Общеразвивающие упражнения с обручем	Комбинации из разученных упражнений с обручем. Упражнения для развития гибкости.		Текущий	Комплекс 3
----	--------------------------------------	--	--	---------	------------

46	Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей	Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений			
47	Планирование занятий физической культурой	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	<u>Регулятивные:</u> Применять правила подбора одежды для		Комплекс 3
48	Оценка эффективности занятий	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического	<u>Познавательные:</u> Моделировать технику. <u>Коммуникативные:</u> Соблюдать правила безопасности.	Текущий	Комплекс 3

	физкультурно-оздоровительной деятельностью	развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних заданий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений			
Лыжная подготовка					
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. ТБ на уроках лыжной подготовки.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Фронтальный опрос.	Комплекс 2
50	Повторить попеременный и одновременный двухшажный и безшажный ход.	техника попеременного и одновременного двухшажного и безшажного хода.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Текущий	Комплекс 2

			совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
51	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 3 км.	Выполнять технику одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Преодолеть дистанцию 3 км.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Оценка техники двухшажного и бесшажного хода	Комплекс 2
52	КУ - техника бесшажного одновременного хода .	Правильно выполнить на оценку - технику бесшажного одновременного хода .	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Оценка техники бесшажного хода	Комплекс 2
53	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 3 км.	Выполнить подъем елочкой на склоне 45°, правильно выполнит технику спусков. Преодолеть дистанцию 3 км.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по	Текущий	Комплекс 2

			частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
54	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 1 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Оценка техники скольжения на дистанции - 1км М. "5" - 4.30 мин "4" - 4.50 мин "3" - 5.20 мин Д. "5" - 5.45мин "4" - 6.15мин "3" - 7.00 мин	Комп лекс 2
55	Торможение плугом.	Научиться выполнять торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических	Текущий	Комп лекс 2



			<p>качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>		
56	<p>КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 3,5 км.</p>	<p>Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Оценка техники подъема елочкой</p>	<p>Комп лекс 2</p>
57	<p>КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 3,5 км.</p>	<p>Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Оценка техники подъема елочкой</p>	<p>Комп лекс 2</p>

58	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Выполнить на оценку - технику торможения плугом. Правильно выполнять спуск в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Оценка техники торможения плугом	Комплекс 2
59	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 5 км (м), 3 км (д)	совершенствовать технику изученных ходов. выполнить на оценку дистанция 5 км (м), 3 км (д).	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Оценка техники скольжения на дистанции - 5км (м), 3 км (д).	Комплекс 2
60	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы	Текущий	Комплекс 2

			<p>передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: Соблюдать правила безопасности.</p>		
61	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 5 км.	совершенствовать технику изученных ходов. выполнить на оценку дистанция 5 км.	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	Оценка техники скольжения на дистанции - 5км	Комп лекс 2
62	Соревнования на дистанции 3км	Как достичь высокого результата на дистанции. 3км	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Оценка техники скольжения на дистанции - 3км</p> <p>М. "5" - 16.30 "4" - 17.45 "3" - 18.45</p> <p>Д. "5" - 19.30 "4" - 21.30</p>	Комп лекс 2

				"3" - 22.30	
63	Круговая эстафета с этапом по 500 м.	выполнить круговую эстафета с этапом по 500 м.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Сорев - ный	Комп лекс 2
64	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Выполнить на оценку - технику торможения плугом. правильно выполнять спуск в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Оценка техники торможения плугом	Комп лекс 2
65	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы	Текущий	Комп лекс 2

			<p>передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: Соблюдать правила безопасности.</p>		
66	<p>Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.</p>	<p>правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	Текущий	Комплекс 2
67	<p>Круговая эстафета с этапом по 500м.</p>	<p>выполнить круговую эстафета с этапом по 500 м.</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на</p>	Сорев - ный	Комплекс 2

			лыжах.		
68	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Текущий	Комплекс лекс 2
69	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 5 км.	Выполнять технику одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Преодолеть дистанцию 5 км.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Оценка техники скольжения на дистанции - 5км - без учета времени.	Комплекс лекс 2
70	Выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (м) (кол-во раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (д), (кол-во раз) (силовая)		М. "зол" - 10 раз, "сер" - 6 раз, "брон" - 4 раз, Д. "зол" - 15	

				раз, "сер" - 9 раз, "брон" - 7 раз,	
71	Беговые упражнения. Эстафетный бег	Бег на лыжах 3000 м (выносливость)	<u>Регулятивные:</u> Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. <u>Личностные:</u> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	М."зол"- 16.30 мин "сер" - 17.45 мин, "брон"- 18.45 мин Д."зол"- 19.30 мин "сер" - 21.30 мин, "брон" - 22.30 мин	
72		Техника приема и передачи эстафетной палочки. Техника передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи. Встречная эстафета 8 × 60 м			
73	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.	Текущий	Комп лекс 3
74-75	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока.	Р.: использовать игровые	Текущий	Комп

	передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броски. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		лекс 3 Комп лекс 3
76-77	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Текущий	Комп лекс 3 Комп лекс 3
78	Совершенствование техники ведения мяча.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броски. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Текущий	Ком плек с 3
79	Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Сочетание приемов ведения, передачи,	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Текущий	Ком плек с 3



		броски. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		
80	КУ – техника броска одной рукой от плеча. Совершенствование техники передачи мяча.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Оценивани е техники броска одной рукой от плеча	Ком плек с 3
81	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам баскетбола.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Броски мяча одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий	Ком плек с 3
82	Совершенствование ведение и передачи мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Броски мяча одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со	Текущий	Ком плек с 3

		(2x2, 3x3, 4x4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.		
83-85	Совершенствование техники бросков в кольцо. Ловли и передачи мяча	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра (2x2, 3x3, 4x4). Развитие координационных способностей.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Текущий	Комплекс 3
86-87	КУ – техника передачи мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1, 3x2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Оценивание техники передач.	Комплекс 3
88-89	Выполнение техники приемов. Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Быстрый прорыв (2x1, 3x2, 4x3). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.. Учебная игра. Развитие	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Сорев-ный.	Комплекс 3

		координационных способностей.	К.: соблюдать правила безопасности.		
90	Выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (гибкость)	<u>Регулятивные:</u> Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. <u>Личностные:</u> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности:	М. "зол" - достать пол ладонями "сер" - достать пол пальцами "брон" - достать пол пальцами Д. "зол" - достать пол ладонями "сер"- достать пол пальцами "брон"- достать пол пальцами	
91	Беговые упражнения. Спринтерский бег	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м			
	Беговые упражнения. Спринтерский бег	Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции до 70 м. Бег на результат 60 м	Регулятивные: включить беговые упражнения в различные формы занятия физической культурой.		

92			<p>Познавательные: Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Контрольный М: "5" - 9.3 с;; "4" - 9,6 с;; "3" - 9,8 с;; Д: "5" - 9.5 с;; "4" - 9,8 с;; "3" - 10.0 с</p>	
93	ТС и ТБ по разделу легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Низкий старт (30 - 40). стартовый разгон. Бег по дистанции (70 - 80м) Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения эстафетного бега.</p>	Текущий	Комплекс 1
94	Техника бега с низкого старта	Низкий старт (30 - 40). стартовый разгон. Бег по дистанции (70 - 80м) Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение эстафетного бега.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>	Текущий	Комплекс 1

95	Техника бега с максимальной скоростью по дистанции 60 м.	Низкий старт (30 - 40). стартовый разгон. Бег по дистанции (70 - 80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение скоростного бега . К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий	Комплекс 1
96	КУ - бег на 60 метров (с)	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Соревновательный: М.: "5" - 9,3 с; "4" - 9,6 с; "3" - 9,8 с; Д.: "5" - 9,5 с; "4" - 9,8 с; "3" - 10,0 с.	Комплекс 1
97	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 9 до 15 мин.	Бег до 15 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения спортивных игр.	Текущий	Комплекс 1

98	Выполнение на оценку техники низкого старта. КУ – прыжки через скакалку за 20сек. (кол-во раз)	Выполнить на оценку технику низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Прыжки через скакалку - оценивание.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	М. "5" - 46, "4" - 44, "3" - 42, Д. "5" - 52, "4" - 50, "3" - 48,	Комплекс 1
99	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча	Прыжки в длину 11 - 15 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5 -6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правило использование легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Текущий	Комплекс 1
100	Совершенствование прыжка в длину	Совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Бег до 6 мин. Метание малого мяча на дальность с 5 -6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развить выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий	Комплекс 1
101	КУ - техники метания мяча на дальность.	Совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Отталкивание и приземление. Метание малого мяча (150г) на дальность с 5 -6 шагов. ОРУ.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать	Оценивание метания мяча на дальность:	Комплекс 1

		Специальные беговые упражнения.	выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	М.: 40-35-31 м; Д.: 35-30-28 м.	
102	КУ - техника разбега в прыжках в длину (см). Эстафета с палочкой.	Выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Выполнять эстафетный бег (круговая эстафета).	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Соревновательный: м.: "5"-390 "4" -350 "3" - 330 Д.: "5" -330 "4" -290 "3" - 280	Комплекс 1
103	КУ - техники метания мяча на дальность.	Совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Отталкивание и приземление. Метание малого мяча (150г) на дальность с 5 -6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Оценивание метания мяча на дальность: М.: 40-35-31 м; Д.: 35-30-28 м.	
104	Совершенствование прыжка в длину	Совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Бег до 6 мин. Метание малого мяча на дальность с 5 -6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развить выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение	Текущий	

			прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	
105	КУ - техника разбега в прыжках в длину (см). Эстафета с палочкой.	Выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Выполнять эстафетный бег (круговая эстафета).	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Соревнов- ый: м.: "5"-390 "4"-350 "3"-330 Д.: "5"-330 "4"-290 "3"-280

Тематическое планирование  
с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 9 классов.

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Формируемые УУД	Форма контроля	Домашнее задание	Дата проведения план	фактически
Легкая атлетика							
1-4	ТС и ТБ по разряду. Строевая подготовка. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м), Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	<u>Регулятивные:</u> включить беговые упражнения в различные формы занятия физической культурой. <u>Познавательные:</u> Демонстрировать вариативное выполнение	Текущий	Комплекс 1		



		<p>Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40м), бег по дистанции ( 70-80м), Эстафетный бег. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.</p>	<p>беговых упражнений и выполнение передачи эстафетной палочки. <u>Коммуникативные:</u> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности.</p>	Текущий	Комплекс 1		
		<p>Низкий старт (30-40м), бег по дистанции ( 70-80м), Эстафетный бег, передача палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения., Старты из различных положений.</p>		Текущий	Комплекс 1		
		<p>Низкий старт (30-40м), бег по дистанции ( 70-80м), Финиширование. Эстафетный бег, круговая эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.</p>		Текущий	Комплекс 1		
					Комплекс 1		
5	Плавание	<p>Техника безопасности при занятиях и играх на открытом водоёме. Теоретические основы умения держаться на воде, имитационные движения на гимнастических ковриках, обучающие</p>					
6	Плавание	<p>Теоретические основы умения держаться на воде, имитационные движения на гимнастических ковриках, обучающие видеофильмы.</p>					

7 - 10	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Метание малого мяча	<p>Терминология прыжков в длину. ТБ по прыжкам в длину и по метанию малого мяча. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 11- 13 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча на дальность с 5 - 6 м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p><u>Регулятивные:</u> применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. <u>Познавательные:</u> Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. <u>Коммуникативные:</u> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений и освоения упражнений в метании малого мяча.</p>	Текущий	Компл екс 1		
		<p>Прыжок в длину с 11 - 13 шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5 - 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.</p>		Текущий	Компл екс 1		
		<p>Прыжок в длину с 11 - 13 шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5 - 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</p>		Текущий	Компл екс 1		
		<p>Прыжок в длину с 11 - 13 шагов. Фаза полёта. Приземление. Метание мяча (150г.) на дальность с 5 - 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.</p>		Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель	Компл екс 1		
11-12	Бег на средние дистанции	<p>Развитие выносливости. ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Подвижные игры "Салки"</p>	<p><u>Регулятивные:</u> включить беговые упражнения в различные формы занятия</p>	Текущий	Компл екс 1		

		Бег (1000 м) Равномерный бег по дистанции. Спортивная игра "Лапта". Правила соревнований. Развитие выносливости.	физической культурой. <u>Познавательные:</u> Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Текущий	Комплекс 1		
Комплекс ГТО							
13	ТС и ТБ по разделу легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Низкий старт (30 - 40). стартовый разгон. Бег по дистанции (70 - 80м) Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. К.: взаимодействовать со		Комплекс 1		

14	Техника бега с низкого старта	Низкий старт (30 - 40). стартовый разгон. Бег по дистанции (70 - 80м) Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	сверстниками в процессе совместного освоения эстафетного бега.		Комплексы 1		
15	Техника бега с максимальной скоростью по дистанции 60 м.	Низкий старт (30 - 40). стартовый разгон. Бег по дистанции (70 - 80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.					
Гимнастика с элементами акробатики							
16-18	Висы. Строевые упражнения.	ТБ на занятиях по гимнастике. Выполнение команды "Прямо!" Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<u>Регулятивные:</u> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <u>Коммуникативные:</u> используют речь для регуляции своего действия. <u>Личностные:</u> ориентируются на самоанализ и	Текущий	Комплексы 2		

		Выполнение команды "Прямо!" Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	самоконтроль результата.	Текущий	Комплекс 2				
				Текущий	Комплекс 2				
		Выполнение команды "Прямо!" Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.							
				Текущий	Комплекс 2				
		19-21	Строевые упражнения	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	<u>Регулятивные:</u> Формирование умения выполнять задание в соответствии и с поставленной целью. <u>Коммуникативные:</u> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании	Текущий	Комплекс 2		
				Выполнение команды "Прямо!" Повороты направо, налево в движении. Перестроение из колонны по одному по два, четыре в		Оценка техники выполнения	Комплекс 2		
				упражнения					

		движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	строевых упражнений.				
		Выполнение команды "Прямо!" Повороты направо, налево в движении. Перестроение в колонны по одному в колонну по два в движении. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.					
22-24	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор но одном колене. Подвижная игра "Смена капитанов". Развитие силовых способностей.	<u>Познавательная:</u> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятие физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <u>Регулятивные:</u> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <u>Коммуникативные:</u> используют речь для регуляции своего действия. <u>Личностные:</u> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	Текущий	Комплекс 2		
		Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор но одном колене. Подвижная игра "Челнок". ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.		Текущий	Комплекс 2		
		Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафета с обручем. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.		Оценка техники выполнения кувырок, стойка на лопатках	Комплекс 2		
25-30	Акробатика. Лазание	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.		Текущий	Комплекс 2		

		<p>Два кувырка вперёд слитно. "Мост" из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.</p>		Текущий	Комплекс 2		
		<p>Два кувырка вперёд слитно. "Мост" из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей.</p>		Текущий	Комплекс 2		
		<p>Два кувырка вперёд слитно. "Мост" из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей.</p>		Текущий	Комплекс 2		
		<p>Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей.</p>		Текущий	Комплекс 2		
		<p>Выполнение двух кувырков вперёд слитно. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема на расстоянии. Развитие силовых способностей.</p>		Оценка техники выполнения кувырков. Лазанье по канату на расстоянии 4м, 5м, 6м.	Комплекс 2		
Спортивные игры (Волейбол)							

31	Т. С и ТБ по разделу волейбол.	Т. С и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	<u>Регулятивные:</u> Применять правила подбора одежды для занятий волейболом. <u>Познавательные:</u> Моделировать технику игровых действий и приёмов волейболиста. <u>Коммуникативные:</u> Соблюдать правила безопасности.				
32	Совершенствование стойки волейболиста.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		Текущий	Комплекс 3		
33	Совершенствование техники набрасывания мяча над собой, техника приёма и передача мяча над собой сверху.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ.		Текущий	Комплекс 3		
34	КУ – техники передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		Текущий	Комплекс 3		
35	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и в тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		Текущий	Комплекс 3		



36	Совершенствование приёма и передачи мяча в парах.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	освоения технических действий волейбола.	Текущий	Комплекс 3		
37	Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам.	<u>Регулятивные:</u> Использовать игру волейбол в организации активного отдыха <u>Познавательные:</u> Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и	Текущий	Комплекс 3		
38	Техника приёма и передача мяча снизу	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам.	условий. <u>Коммуникативные:</u> Соблюдать правила безопасности.	Текущий	Комплекс 3		
39	Техника набрасывания мяча над собой. Техника приёма и передачи мяча сверху.	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам.	<u>Регулятивные:</u> Уважительно относиться к партнёру. <u>Познавательные:</u> Моделировать технику игровых действий и приёмов.	Текущий	Комплекс 3		
				Текущий	Комп		

			<u>Коммуникативные:</u> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. <u>Регулятивные:</u> Использовать игру волейбол в организации активного отдыха <u>Познавательные:</u>		лекс 3		
40-41	Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам.					
42	Техника приёма и передача мяча снизу	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам.	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. <u>Коммуникативные:</u> Соблюдать правила безопасности.	Текущий	Комплекс 3		
43	Совершенствование нижней прямой подачи.	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча.	<u>Регулятивные:</u> Уважительно относиться к партнёру. <u>Познавательные:</u> Моделировать технику игровых действий и приёмов. <u>Коммуникативные:</u>	Текущий	Комплекс 3		

44	Техника прямой нижней передачи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафета. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола	Текущий	Комплекс 3		
----	---------------------------------	---	--	---------	------------	--	--

45-46	КУ – подъём корпуса из положения лёжа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>		Текущий	Компл екс 3		
47	Техника прямой нижней подачи.	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафета. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><u>Регулятивные:</u> Применять правила подбора одежды для занятий волейболом.</p> <p><u>Познавательные:</u> Моделировать технику игровых действий и приёмов волейболиста.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> Соблюдать правила безопасности.</p>	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Компл екс 3		
48	Развитие двигательных	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещение в стойке,		Текущий	Компл екс 3		

	качеств по средствам волейбола. Учебная игра.	остановки, ускорение). Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафета. Комбинации из разученных элементов в парах.					
Лыжная подготовка							
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. ТБ на уроках лыжной подготовки.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Фронтальный опрос.	Комплекс 2		
50	Повторить попеременный и одновременный двухшажный и безшажный ход.	техника попеременного и одновременного двухшажного и безшажного хода.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий	Комплекс 2		
51	Техника одновременного	Выполнять технику одновременного двухшажного хода на оценку.	Р.: использовать передвижение на лыжах в	Оценка техники	Комплекс		

	двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 3 км.	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Преодолеть дистанцию 3 км.	организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	двухшажного и бесшажного хода	2		
52	КУ - техника бесшажного одновременного хода .	Правильно выполнить на оценку - технику бесшажного одновременного хода .	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Оценка техники бесшажного хода	Комплекс 2		
53	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 3 км.	Выполнить подъем елочкой на склоне 45°, правильно выполнит технику спусков. Преодолеть дистанцию 3 км.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Текущий	Комплекс 2		

			техники передвижения на лыжах.				
54	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 1 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Оценка техники скольжения на дистанции - 1км М. "5" - 4.30 мин "4" - 4.50 мин "3" - 5.20 мин Д. "5" - 5.45мин "4" - 6.15мин "3" - 7.00 мин	Комп лекс 2		
55	Торможение плугом.	Научиться выполнять торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на	Текущий	Комп лекс 2		

			лыжах.				
56	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 3,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Оценка техники подъема елочкой	Комп лекс 2		
57	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 3,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Оценка техники подъема елочкой	Комп лекс 2		
58	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Выполнить на оценку - технику торможения плугом. Правильно выполнять спуск в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать	Оценка техники торможения плугом	Комп лекс 2		



			<p>физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>				
59	<p>Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 5 км (м), 3 км (д)</p>	<p>совершенствовать технику изученных ходов. выполнить на оценку дистанция 5 км (м), 3 км (д).</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Оценка техники скольжения на дистанции - 5км (м), 3 км (д).</p>	<p>Комплекс 2</p>		
60	<p>Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.</p>	<p>правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: Соблюдать правила</p>	<p>Текущий</p>	<p>Комплекс 2</p>		

			безопасности.				
61	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 5 км.	совершенствовать технику изученных ходов. выполнить на оценку дистанция 5 км.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Оценка техники скольжения на дистанции - 5км	Комп лекс 2		
62	Соревнования на дистанции 3км	Как достичь высокого результата на дистанции. 3км	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Оценка техники скольжения на дистанции - 3км М. "5" - 16.30 "4" - 17.45 "3" - 18.45 Д. "5" - 19.30 "4" - 21.30 "3" - 22.30	Комп лекс 2		
63	Круговая эстафета с этапом по 500 м.	выполнить круговую эстафета с этапом по 500 м.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Сорев - ный	Комп лекс 2		

			<p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>				
64	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Выполнить на оценку - технику торможения плугом. правильно выполнять спуск в средней стойке.	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	Оценка техники торможения плугом	Комплекс 2		
65	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: Соблюдать правила</p>	Текущий	Комплекс 2		

			безопасности.				
66	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий	Комп лекс 2		
67	Круговая эстафета с этапом по 500м.	выполнить круговую эстафета с этапом по 500 м.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Сорев - ный	Комп лекс 2		
68	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Текущий	Комп лекс 2		

			<p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: Соблюдать правила безопасности.</p>				
69	<p>Техника одновременного двухшажного хода на оценку.</p> <p>Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода.</p> <p>Дистанция 5 км.</p>	<p>Выполнять технику одновременного двухшажного хода на оценку.</p> <p>Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Преодолеть дистанцию 5 км.</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Оценка техники скольжения на дистанции - 5км</p> <p>- без учета времени.</p>	Комплекс 2		
Комплекс ГТО							
70	<p>Выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине (м) (кол-во раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (д), (кол-во раз) (силовая)</p>		<p>М. "зол" - 10 раз,</p> <p>"сер" - 6 раз,</p> <p>"брон" - 4 раз,</p> <p>Д. "зол" - 15 раз,</p> <p>"сер" - 9 раз,</p> <p>"брон" - 7</p>			

				раз,			
71		Бег на лыжах 3000 м (выносливость)	<p><u>Регулятивные:</u> Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.</p> <p><u>Личностные:</u> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>М."зол" - 16.30 мин "сер" - 17.45 мин, "брон" - 18.45 мин Д."зол" - 19.30 мин "сер" - 21.30 мин, "брон" - 22.30 мин</p>			
72		Прыжок в длину с места (скоростно-силовая)		<p>М. "зол" - 200 см, "сер" - 185 см, "брон" - 175 см, Д. "зол" - 175 см, "сер" - 155 см, "брон" - 150 см,</p>			
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>							
73	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со</p>	Текущий	Комп лекс 3		

		игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.				
74-75	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броски. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий	Комп лекс 3		
					Комп лекс 3		
76-77	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	Текущий	Комп лекс 3		
					Комп лекс 3		
78	Совершенствование техники ведения мяча.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броски. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Текущий	Комп лекс 3		

			технический действий.				
79	Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Сочетание приемов ведения, передачи, броски. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий	Комплекс 3		
80	КУ – техника броска одной рукой от плеча. Совершенствование техники передачи мяча.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Оценивание техники броска одной рукой от плеча	Комплекс 3		
81	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам баскетбола.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Броски мяча одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий	Комплекс 3		
82	Совершенствование	Сочетание приемов передвижений и	Р.: выполнять правила	Текущий	Ком		



	ведение и передачи мяча.	остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Броски мяча одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.		плек с 3		
83-85	Совершенствование техники бросков в кольцо. Ловли и передачи мяча	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра (2х2, 3х3, 4х4). Развитие координационных способностей.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Текущий	Комплек с 3		
86-87	КУ – техника передачи мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Оценивание техники передач.	Комплек лекс 3		
88-89	Выполнение техники приемов. Игра по упрощенным	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Сорев-ный.	Комплек лекс 3		

	правилам	мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Быстрый прорыв (2х1, 3х2, 4х3). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.				
Комплекс ГТО							
90	Выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (гибкость)	<u>Регулятивные:</u> Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. <u>Личностные:</u> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности:	М. "зол" - достать пол ладонями "сер" - достать пол пальцами "брон" - достать пол пальцами Д. "зол" - достать пол ладонями "сер"- достать пол пальцами "брон"- достать пол пальцами			
91	ТС и ТБ по разряду.	Развитие скоростных качеств. Правила	Регулятивные: включить	Контрольн			

	Строевая подготовка. Спринтерский бег, эстафетный бег.	соревнований в спринтерском беге. Специальные беговые упражнения. ОРУ. бег (60 м) на результат.	беговые упражнения в различные формы занятия физической культурой. Познавательные: Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и выполнение передачи эстафетной палочки. Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности.	ый М: "5" - 9.3 с.; "4" - 9,6 с.; "3" - 9,8 с.; Д: "5" - 9.5 с.; "4" - 9,8 с.; "3" - 10.0 с.			
92	Бег на средние дистанции	Развитие выносливости. Бег ( 1500 м - д. , 2000 м - м.) на результат	Регулятивные: включить беговые упражнения в различные формы занятия физической культурой. Познавательные: Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.				
				М.: "5" - 9.00 мин. "4" - 9,30 мин. "3" - 10.00 мин. Д.: "5" - 7.30 мин. "4" - 8.00 мин "3" -8.30 мин.			
Легкая атлетика							
93	Выполнение	Бег на 60 м (сек.) (скоростные)	Регулятивные: Оценивают	М.:(Б.з) -	Комп		

	нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	10.0 с. (с.з) -9.7 с. (з.з) - 8.7 с. Д.: (б.з) - 10.9 с. (с.з.) - 10.6 с. (з.з.) - 9,6 с.	лекс 1		
94		Прыжок в длину с разбега (см) (скоростно-силовые)		М.: (б.з) - 330 см. (с.з.) - 350 см. (з.з.) - 390 см. Д.: (б.з.) - 280 см. (с.з.) - 290 см. (з.з.) - 330 см.	Комплекс 1		
95		Метание мяча весом 150 г (м) (силовые)		М.: (б.з) - 30 м. (с.з.) - 35 м. (з.з.) - 40 м. Д.: (б.з.) - 18 м. (с.з.) -21 м.	Комплекс 1		
96	КУ - бег на 60	Бег на результат (60 м). ОРУ.	Р.: включать беговые	Соревнования	Комплекс		

	метров (с)	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	- ный: М.: "5" - 9,3 с; "4" - 9,6 с; "3" - 9,8 с; Д.: "5" - 9,5 с; "4" - 9,8 с; "3" - 10,0 с.	лекс 1		
97	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 9 до 15 мин.	Бег до 15 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения спортивных игр.	Текущий	Комплекс 1		
98	Выполнение на оценку техники низкого старта. КУ – прыжки через скакалку за 20сек. (кол-во раз)	Выполнить на оценку технику низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Прыжки через скакалку - оценивание.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	М. "5" - 46, "4" - 44, "3" - 42, Д. "5" - 52, "4" - 50, "3" - 48,	Комплекс 1		
99	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча	Прыжки в длину 11 - 15 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5 -6 шагов. ОРУ.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической	Текущий	Комплекс 1		

	Совершенствование прыжка в длину	<p>Специальные беговые упражнения. Правило использование легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Бег до 6 мин. Метание малого мяча на дальность с 5 -6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развить выносливость.</p>	<p>культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>				
			<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.</p>	Текущий	Комплекс 1		
100	<p>КУ - техники метания мяча на дальность. КУ - техника разбега в прыжках в длину (см). Эстафета с палочкой.</p>	<p>Совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Отталкивание и приземление. Метание малого мяча (150г) на дальность с 5 -6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Выполнять эстафетный бег (круговая эстафета).</p>	<p>Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.</p>	Оценивание метания мяча на дальность: М.: 40-35-31 м; Д.: 35-30-28 м.	Комплекс 1		
101	<p>КУ - техники метания мяча на дальность.</p>	<p>Совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Отталкивание и приземление. Метание малого мяча (150г) на дальность с 5 -6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.</p>	<p>Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение метания</p>	Оценивание метания мяча на дальность: М.: 40-35-	Комплекс 1		

			малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	31 м; Д.: 35-30-28 м.	
102	Совершенствование прыжка в длину КУ - техника разбега в прыжках в длину (см). Эстафета с палочкой.	Совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Бег до 6 мин. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развить выносливость. Выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Выполнять эстафетный бег (круговая эстафета).	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий	Комплекс 1

Тематическое планирование  
с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 9 классов.

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Формируемые УУД	Форма контроля
1 -5	ТС и ТБ по разряду. Строевая подготовка. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м), Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	<u>Регулятивные:</u> включить беговые упражнения в различные формы занятия физической культурой. <u>Познавательные:</u> Демонстрировать вариативное	Текущий

		Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40м), бег по дистанции ( 70-80м), Эстафетный бег. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	выполнение беговых упражнений и выполнение передачи эстафетной палочки. <u>Коммуникативные:</u> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности.	Текущий
		Низкий старт (30-40м), бег по дистанции ( 70-80м), Эстафетный бег, передача палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения., Старты из различных положений.		Текущий
		Низкий старт (30-40м), бег по дистанции ( 70-80м), Финиширование. Эстафетный бег, круговая эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.		Текущий
		Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Специальные беговые упражнения. ОРУ. бег (60 м) на результат.		Контрольный М: "5" - 9.3 с,; "4" - 9,6 с,; "3" - 9,8 с,; Д: "5" - 9.5 с,; "4" - 9,8 с,; "3" - 10.0 с.
6 - 9	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Метание малого мяча	Терминология прыжков в длину. ТБ по прыжкам в длину и по метанию малого мяча. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 11- 13 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча на дальность с 5 - 6 м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<u>Регулятивные:</u> применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. <u>Познавательные:</u> Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Демонстрировать	Текущий



		Прыжок в длину с 11 - 13 шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5 - 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	выполнение метания малого мяча. <u>Коммуникативные:</u> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений и освоения упражнений в метании малого мяча.	Текущий
		Прыжок в длину с 11 - 13 шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5 - 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий
		Прыжок в длину с 11 - 13 шагов. Фаза полёта. Приземление. Метание мяча (150г.) на дальность с 5 - 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.		Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель
10-12	Бег на средние дистанции	Развитие выносливости. ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Подвижные игры "Салки"	<u>Регулятивные:</u> включить беговые упражнения в различные формы занятия физической культурой. <u>Познавательные:</u> Демонстрировать вариативное	Текущий
		Бег (1000 м) Равномерный бег по дистанции. Спортивная игра "Лапта". Правила соревнований. Развитие выносливости.		Текущий

		Развитие выносливости. Бег ( 1500 м - д. , 2000 м - м.) на результат	выполнение беговых упражнений <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	М.: "5" - 9.00 мин. "4" - 9,30 мин. "3" - 10.00 мин. Д.: "5" - 7.30 мин. "4" - 8.00 мин "3" -8.30 мин.
13-15	Выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Бег на 60 м (сек.) (скоростные)	<u>Регулятивные:</u> Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. <u>Личностные:</u> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	М.:(Б.з) - 10.0 с. (с.з) -9.7 с. (з.з) - 8.7 с. Д.: (б.з) - 10.9 с. (с.з.) - 10.6 с. (з.з.) - 9,6 с.
		Прыжок в длину с разбега (см) (скоростно-силовые)		М.: (б.з) - 330 см. (с.з.) - 350 см. (з.з.) - 390 см. Д.: (б.з.) - 280 см. (с.з.) - 290 см. (з.з.) - 330 см.

		Метание мяча весом 150 г (м) (силовые)		М.: (б.з) - 30 м. (с.з.) - 35 м. (з.з.) - 40 м. Д.: (б.з.) - 18 м. (с.з.) - 21 м. (з.з.) - 26 м.
16-18	Висы. Строевые упражнения.	ТБ на занятиях по гимнастике. Выполнение команды "Прямо!" Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<u>Регулятивные:</u> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <u>Коммуникативные:</u> используют речь для регуляции своего действия. <u>Личностные:</u> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	Текущий
		Выполнение команды "Прямо!" Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		Текущий
		Выполнение команды "Прямо!" Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание		Текущий

		в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		
19-21	Строевые упражнения	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	<u>Регулятивные:</u> Формирование умения выполнять задание в соответствии и с поставленной целью. <u>Коммуникативные:</u> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании строевых упражнений.	Текущий
		Выполнение команды "Прямо!" Повороты направо, налево в движении. Перестроение из колонны по одному по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.		Оценка техники выполнения упражнения
		Выполнение команды "Прямо!" Повороты направо, налево в движении. Перестроение в колонны по одному в колонну по два в движении. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
22-24	Акробатика.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор но одним колене. Подвижная игра "Смена капитанов". Развитие силовых способностей.	<u>Познавательная:</u> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятие физическими упражнениями, подвижными и спортивными	Текущий
		Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор но одним колене. Подвижная игра "Челнок". ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.		Текущий

		Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафета с обручем. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	играми. <u>Регулятивные</u> : планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Оценка техники выполнения кувырок, стойка на лопатках
25-30	Акробатика. Лазание	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	<u>Коммуникативные</u> : используют речь для регуляции своего действия. <u>Личностные</u> : ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	Текущий
		Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.		Текущий
		Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей.		Текущий
		Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей.		Текущий
		Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазанье по канату в два приема. Развитие		Текущий

		силовых способностей.		
		Выполнение двух кувырков вперёд слитно. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема на расстоянии. Развитие силовых способностей.		Оценка техники выполнения кувырков. Лазанье по канату на расстоянии 4м, 5м, 6м.
31	Т. С и ТБ по разделу волейбол.	Т. С и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	<u>Регулятивные:</u> Применять правила подбора одежды для занятий волейболом. <u>Познавательные:</u> Моделировать технику игровых действий и приёмов волейболиста. <u>Коммуникативные:</u> Соблюдать правила безопасности.	
32	Совершенствование стойки волейболиста.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		Текущий
33	Совершенствование техники набрасывания мяча над собой, техника приёма и передача мяча над собой сверху.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ.		Текущий
34	КУ – техники передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	<u>Регулятивные:</u> Уважительно относиться к партнёру. <u>Познавательные:</u> Моделировать технику игровых	Текущий

			действий и приёмов. <u>Коммуникативные:</u> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	
35	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и в тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		Текущий
36	Совершенствование приёма и передачи мяча в парах.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	освоения технических действий волейбола.	Текущий
37	Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам.	<u>Регулятивные:</u> Использовать игру волейбол в организации активного отдыха <u>Познавательные:</u> Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости	Текущий

38	Техника приёма и передача мяча снизу	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам.	от ситуаций и условий. <u>Коммуникативные:</u> Соблюдать правила безопасности.	Текущий
39	Техника набрасывания мяча над собой. Техника приёма и передачи мяча сверху.	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам.	<u>Регулятивные:</u> Уважительно относиться к партнёру. <u>Познавательные:</u> Моделировать технику игровых действий и приёмов. <u>Коммуникативные:</u>	Текущий
40-41	Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. <u>Регулятивные:</u> Использовать игру волейбол в организации активного отдыха	Текущий
42	Техника приёма и передача мяча снизу	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам.	<u>Познавательные:</u> Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. <u>Коммуникативные:</u>	Текущий



43	Совершенствование нижней прямой подачи.	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча.	Соблюдать правила безопасности.  <u>Регулятивные:</u> Уважительно относиться к партнёру. <u>Познавательные:</u> Моделировать технику игровых	Текущий
----	---	--	---	---------

44	Техника прямой нижней передачи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафета. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	действий и приёмов. <u>Коммуникативные:</u> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола	Текущий
----	---------------------------------	---	--	---------

45-46	КУ – подъём корпуса из положения лёжа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>		Текущий
47	Техника прямой нижней подачи.	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафета. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><u>Регулятивные:</u> Применять правила подбора одежды для занятий волейболом.</p> <p><u>Познавательные:</u> Моделировать технику игровых действий и приёмов волейболиста.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p>	Оценка техники нижней прямой подачи мяча
48	Развитие двигательных	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещение в стойке, остановки,	Соблюдать правила безопасности.	Текущий

	качеств по средствам волейбола. Учебная игра.	ускорение). Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафета. Комбинации из разученных элементов в парах.		
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. ТБ на уроках лыжной подготовки.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Фронтальный опрос.
50	Повторить попеременный и одновременный двухшажный и бесшажный ход.	техника попеременного и одновременного двухшажного хода и бесшажного хода.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий
51	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	Выполнять технику одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Преодолеть дистанцию 3 км.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на	Оценка техники двухшажного и бесшажного хода

	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 3 км.		лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
52	КУ - техника бесшажного одновременного хода .	Правильно выполнить на оценку - технику бесшажного одновременного хода .	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Оценка техники бесшажного хода
53	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 3 км.	Выполнить подъем елочкой на склоне 45°, правильно выполнит технику спусков. Преодолеть дистанцию 3 км.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий
54	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Оценка техники скольжения на дистанции - 1км М. "5"

	Дистанция 1 км.		П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	- 4.30 мин "4" - 4.50 мин "3" - 5.20 мин Д. "5" - 5.45мин "4" - 6.15мин "3" - 7.00 мин
55	Торможение плугом.	Научиться выполнять торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий
56	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 3,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Оценка техники подъема елочкой
57	КУ - техника подъема елочкой.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации	Оценка техники подъема елочкой

	Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 3,5 км.	лыжах.	активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
58	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Выполнить на оценку - технику торможения плугом. Правильно выполнять спуск в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Оценка техники торможения плугом
59	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 5 км (м), 3 км (д)	совершенствовать технику изученных ходов. выполнить на оценку дистанция 5 км (м), 3 км (д).	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Оценка техники скольжения на дистанции - 5км (м), 3 км (д).

			передвижения на лыжах.	
60	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Текущий
61	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 5 км.	совершенствовать технику изученных ходов. выполнить на оценку дистанция 5 км.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Оценка техники скольжения на дистанции - 5км
62	Соревнования на дистанции 3км	Как достичь высокого результата на дистанции. 3км	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Оценка техники скольжения на дистанции - 3км М. "5" - 16.30      "4" - 17.45      "3" - 18.45 Д. "5" - 19.30      "4" -



			совместного освоения техники передвижения на лыжах.	21.30 "3" - 22.30
63	Круговая эстафета с этапом по 500 м.	выполнить круговую эстафета с этапом по 500 м.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Сорев - ный
64	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Выполнить на оценку - технику торможения плугом. правильно выполнять спуск в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Оценка техники торможения плугом
65	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в	Текущий

			зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	
66	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий
67	Круговая эстафета с этапом по 500м.	выполнить круговую эстафета с этапом по 500 м.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Сорев - ный
68	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Текущий

			<p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: Соблюдать правила безопасности.</p>	
69	<p>Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 5 км.</p>	<p>Выполнять технику одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Преодолеть дистанцию 5 км.</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Оценка техники скольжения на дистанции - 5км - без учета времени.</p>
70	<p>Выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине (м) (кол-во раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (д), (кол-во раз) (силовая)</p>		<p>М. "зол" - 10 раз, "сер" - 6 раз, "брон" - 4 раз, Д. "зол" -15 раз, "сер" - 9 раз, "брон" - 7 раз,</p>
71		<p>Бег на лыжах 3000 м (выносливость)</p>	<p><u>Регулятивные:</u> Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.</p> <p><u>Личностные:</u> ориентируются</p>	<p>М."зол- 16.30 мин "сер" - 17.45 мин, "брон"- 18.45 мин Д."зол"-19.30 мин "сер" - 21.30 мин, "брон" -22.30 мин</p>

72		Прыжок в длину с места (скоростно-силовая)	на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	М. "зол" - 200 см, "сер" - 185 см, "брон" - 175 см, Д. "зол" - 175 см, "сер" - 155 см, "брон" - 150 см,
73	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Текущий
74-75	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броски. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
76-77	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	Текущий

	техники ведения мяча.	Личная защита. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	
78	Совершенствование техники ведения мяча.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броски. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Текущий
79	Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Сочетание приемов ведения, передачи, броски. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
80	КУ – техника броска одной рукой от плеча. Совершенствование техники передачи мяча.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Оценивание техники броска одной рукой от плеча
81	Совершенствование техники бросков в	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Броски мяча одной рукой от	Р.: использовать игровые действия баскетбола для	Текущий

	кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам баскетбола.	плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
82	Совершенствование ведение и передачи мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Броски мяча одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Текущий
83-85	Совершенствование техники бросков в кольцо. Ловли и передачи мяча	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра (2х2, 3х3, 4х4). Развитие координационных способностей.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	Текущий
86-87	КУ – техника передачи мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости	Оценивание техники передач.

		двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
88-89	Выполнение техники приемов. Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Быстрый прорыв (2х1, 3х2, 4х3). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Сорев-ный.
90	Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (гибкость)	<u>Регулятивные:</u> Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. <u>Личностные:</u> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности:	М. "зол" - достать пол ладонями "сер" - достать пол пальцами "брон" -достать пол пальцами Д. "зол" - достать пол ладонями "сер"- достать пол пальцами "брон"- достать пол пальцами
91	Плавание	Техника безопасности при занятиях и играх на открытом водоёме. Теоретические основы умения держаться на воде, имитационные движения на гимнастических ковриках, обучающие видеофильмы.		

92	Плавание	Теоретические основы умения держаться на воде, имитационные движения на гимнастических ковриках, обучающие видеофильмы.		
93	ТС и ТБ по разделу легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Низкий старт (30 - 40). стартовый разгон. Бег по дистанции (70 - 80м) Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения эстафетного бега.	Текущий
94	Техника бега с низкого старта	Низкий старт (30 - 40). стартовый разгон. Бег по дистанции (70 - 80м) Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение эстафетного бега. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
95	Техника бега с максимальной скоростью по	Низкий старт (30 - 40). стартовый разгон. Бег по дистанции (70 - 80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической	Текущий



	дистанции 60 м.	упражнения. Развитие скоростных качеств.	культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение скоростного бега . К.: соблюдать правила безопасности.	
96	КУ - бег на 60 метров (с)	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Соревнования - ный: М.: "5" - 9,3 с; "4" - 9,6 с; "3" - 9,8 с; Д.: "5" - 9,5 с; "4" - 9,8 с; "3" - 10,0 с.
97	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 9 до 15 мин. Выполнение на оценку техники низкого старта. КУ – прыжки через скакалку за 20сек. (кол-во раз)	Бег до 15 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости. Выполнить на оценку технику низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Прыжки через скакалку - оценивание.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения спортивных игр.	Текущий
98	Прыжок в длину с	Прыжки в длину 11 - 15 беговых шагов.	Р.: включать беговые	Текущий

	разбега. Метание малого мяча	Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5 -6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правило использование легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Бег до 6 мин. Метание малого мяча на дальность с 5 -6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развить выносливость.	упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
99	КУ - техники метания мяча на дальность. КУ - техника разбега в прыжках в длину (см). Эстафета с палочкой	Совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Отталкивание и приземление. Метание малого мяча (150г) на дальность с 5 -6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Выполнять эстафетный бег (круговая эстафета).	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Оценивание метания мяча на дальность: М.: 40-35-31 м; Д.: 35-30-28 м. Соревнов-ый: м.: "5"-390 "4" -350 "3" - 330 Д.: "5" -330 "4" -290 "3" - 280