**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре 5-9 классов.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
* Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;
* О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
* О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 обще­образовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

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

-.обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

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

-.выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

-.углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

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

-.выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-.формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

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

-.содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В связи с тем, что программа полностью соответствует требованиям ФГОС никаких изменений в планирование не вносилось. В соответствии с письмом департамента образования в программу вводится региональный компонент - подвижные народные игры.

**Общая характеристика предмета**

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

На уроках физической культуры в 5 - 9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В 5-9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе - 102 ч, в 7 классе -102 ч, в 8 классе -102 ч, в 9 классе -102 ч.

Из расчёта 2 часов в неделю: в 6 классе - 68 ч.

Рабочая программа рассчитана на 476 ч.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

-.умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

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

-3.умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально - мотивационный компонент деятельности).

**Критерии и нормы оценивания знаний, умений учащихся**

В данной рабочей программе приняты следующие уровни достижений учащихся:

-.Базовый уровень достижений — уровень, который демонстрирует освоение учебных действий с опорной системой знаний в рамках диапазона (круга) выделенных задач.

Достижению базового уровня соответствует отметка «удовлетворительно» (или отметка «3», отметка «зачтено»).

-.Повышенный уровень достижения планируемых результатов, оценка «хорошо» (отметка «4»).

-.Высокий уровень достижения планируемых результатов, оценка «отлично» (отметка «5»).

-.Пониженный уровень достижений, оценка «неудовлетворительно» (отме**тка «2»).**

Для учащихся, имеющих ограниченные возможности здоровья (дети, обучающиеся на дому, дети, имеющие специальную медицинскую группу), в данной рабочей программе предусмотрены следующие формы занятий:

-.Реферат, как форма итоговой работы по физической культуре в четверти (тема реферата даётся ученику в начале четверти, реферат сдаётся в конце четверти).

-.Работа с заданиями учебника во время уроков физической культуры: чтение теоретического материала, ответы на вопросы по прочитанному в письменной и устной форме.

**Критерии оценивания устных и письменных ответов**

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знание материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

**Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся практических работ**

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками) (практические работы):

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Критерии оценивания реферата**

Требования к структуре реферата:

1) титульный лист;

2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, под вопросом (пункта);

3) введение;

4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и под вопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;

5) заключение;

6) список использованной литературы;

7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат оценивается учителем предметником исходя из установленных школой показателей и критериев оценки реферата.

**Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата**

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **Показатели** |
| 1.Новизна реферированного текста  Макс. - 20 баллов | - актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений. |
| 2.Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов | - соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. |
| 3.Обоснованность выбора источников  Макс. - 20 баллов | - круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.). |
| 4.Соблюдение требований к оформлению  Макс. - 15 баллов | - правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев. |
| 5.Грамотность  Макс. - 15 баллов | - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль. |

**Оценивание реферата**

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, балы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

* 1. – 100 баллов – «отлично»;
  2. – 75 баллов – «хорошо»;
  3. – 69 баллов – «удовлетворительно;

4.мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

**2. Личностные, метапредметные и предметные**

**результаты освоения предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее частное конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры **5-6 классы**:

-.владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

-.владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;

-.владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области познавательной культуры **7-9 классы**:

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

-.владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

-.владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры **5-6 классы**:

-.способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

-.способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

-.владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области нравственной культуры **7- 9 классы:**

-.способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

-.способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

-.владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры **5-6 классы:**

-.умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

-.умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;

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

В области трудовой культуры **7-9 классы:**

-.умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

-.умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры **5-6 классы:**

-.красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

-.хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

-.культура движения, умение передвигаться красиво.

В области эстетической культуры **7-9 классы:**

-.красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

-.хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

-.культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры **5-6 классы:**

-.владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;

-.владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области коммуникативной культуры **7-9 классы:**

-.владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

-.владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-3.владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры **5-6 классы:**

-.владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами;

-.владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой деятельности;

-.умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

В области физической культуры **7-9 классы:**

-.владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

-.владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

-.умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные** результаты **освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры **5-6 классы:**

**Познавательные УУД:**

-.понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;

-.понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

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

В области познавательной культуры **7-9 классы:**

**Познавательные УУД:**

-.понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-.понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

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

В области нравственной культуры **5-6 классы:**

**Коммуникативные УУД:**

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

-.уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-.ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области нравственной культуры **7-9 классы:**

**Коммуникативные УУД:**

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

-.уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

В области трудовой культуры **5-6 классы:**

**Познавательные УУД:**

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

**Регулятивные УУД:**

-.рациональное планирование учебной деятельности;

-.поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области трудовой культуры **7-9 классы:**

**Регулятивные УУД:**

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

-.рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

-.поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры **5-6 классы:**

**Познавательные УУД:**

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

-.постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

-.восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области эстетической культуры **7-9 классы:**

**Познавательные УУД:**

-.формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

-.понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.

**Регулятивные УУД:**

-.восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры **5-6 классы:**

**Коммуникативные УУД:**

-.владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-.владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;

-.владение умением логически грамотно излагать.

В области коммуникативной культуры **7-9 классы:**

**Коммуникативные УУД:**

-.владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-.владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-.владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры **5-6 классы:**

**Познавательные УУД:**

-.владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Регулятивные УУД:**

-.владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

В области физической культуры **7-9 классы:**

**Регулятивные УУД:**

-.владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

-.владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-.владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Формирование ИКТ - компетентности:**

Фиксация изображений и звуков **5-6 классы:**

проводить обработку цифровых фотографий с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, создавать презентации на основе цифровых фотографий.

Фиксация изображений и звуков **7-9 классы:**

-.осуществлять фиксацию изображений и звуков в ходе процесса обсуждения, проведения эксперимента, природного процесса, фиксацию хода и результатов проектной деятельности;

-.учитывать смысл и содержание деятельности при организации фиксации, выделять для фиксации отдельные элементы объектов и процессов, обеспечивать качество фиксации существенных элементов;

-.выбирать технические средства ИКТ для фиксации изображений и звуков в соответствии с поставленной целью;

-.проводить обработку цифровых звукозаписей с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, проводить транскрибирование цифровых звукозаписей.

**Коммуникация и социальное взаимодействие 5-6 классы:**

-.выступать с аудио видео поддержкой, включая выступление перед дистанционной аудиторией;

-.соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей.

**Коммуникация и социальное взаимодействие 7-9 классы:**

-.участвовать в обсуждении (аудио виде форум, текстовый форум) с использованием возможностей Интернета;

-.использовать возможности электронной почты для информационного обмена;

-осуществлять образовательное взаимодействие в информационном пространстве образовательного учреждения (получение и выполнение заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы, формирование портфолио).

**Стратегии смыслового чтения и работа с текстом:**

Поиск информации и понимание прочитанного **5-6 классы:**

-.ориентироваться в содержании текста и понимать его целостный смысл;

-.определять главную тему, общую цель или назначение текста;

-.обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей;

-.находить в тексте требуемую информацию;

-.ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию.

**Поиск информации и понимание прочитанного 7-9 классы:**

-.сопоставлять основные текстовые и нетекстовые компоненты: обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей, сформулированной вопросом, объяснять назначение карты, рисунка, пояснять части графика или таблицы и т. д.;

-.решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста:

-.ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию;

-.выделять не только главную, но и избыточную информацию;

-.сопоставлять разные точки зрения и разные источники информации по заданной теме.

**Преобразование и интерпретация информации 5-6 классы:**

-.структурировать текст, используя нумерацию страниц, списки, ссылки, оглавление;

-.интерпретировать текст;

-.сравнивать и противопоставлять заключённую в тексте информацию разного характера;

-.делать выводы из сформулированных посылок.

**Преобразование и интерпретация информации 7-9 классы:**

-.преобразовывать текст, используя новые формы представления информации: формулы, графики, диаграммы, таблицы (в том числе динамические, электронные, в частности в практических задачах), переходить от одного представления данных к другому

**Оценка информации 5-6 классы:**

-.откликаться на содержание текста:

-.связывать информацию, обнаруженную в тексте, со знаниями из других источников;

-.оценивать утверждения, сделанные в тексте, исходя из своих представлений о мире;

-.находить доводы в защиту своей точки зрения.

**Оценка информации 7-9 классы:**

-.на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;

-.в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию;

-.использовать полученный опыт восприятия информационных объектов для обогащения чувственного опыта, высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о полученном сообщении (прочитанном тексте).

**Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности**

* 1. **классы:**

-.планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме;

-.использовать такие естественно - научные методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы;

-.отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания.

* 1. **классов:**

-.выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;

-.распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;

-.использовать такие математические методы и приёмы, как абстракция и идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контр пример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма;

-.выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории;

-.использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, сравнительное историческое описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов;

-.ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;

-.видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

**5 класс**

**Ученик научится:**

-.выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-.выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-.характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

**Ученик получит возможность научиться:**

-.характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-.вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

**6 класс**

**Ученик научится:**

-.выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и

-.учебной деятельности;

-.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-.выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-.характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-.тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Ученик получит возможность научиться:**

-.определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;

-.выявлять различия в основных способах передвижения человека;

-.применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

**7 классы**

**Ученик научится:**

-.выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-.выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-.характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-.тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-.вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

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

**Ученик получит возможность научиться:**

-демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

-.уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

-.описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

**8 класс**

**Ученик научится:**

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

-.осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-.выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

-.классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-.разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

-.руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-.выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-.выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-.выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-.выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-.выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**Ученик получит возможность научиться:**

-.демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

-.уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

-.описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

**9 класс**

**Выпускник научится:**

-.характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-.определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и

-.физических упражнений, развития физических качеств;

-.разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

-.руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-.руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

-.использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-.составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-.классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-.самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-.тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-.взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

-.вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

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

-.проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

-.выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-.выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-.выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-.выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-.выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-.выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-.выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-.выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью.

**3. Содержание учебного курса**

**5 класс**

**Основы теоретических знаний****(5 часов)**

-.Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

-.Правила выполнений домашних заданий, гимнастики до занятий физкультурных минут. Дыхание во время выполнения упражнений.

-Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

-.Питание и двигательный режим школьников.

-.Пагубность вредных привычек.

**Гимнастика (20 часов)**

-.Строевые упражнения – перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

-.Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.

-.Подъем и переноска грузов – гимнастических снарядов и инвентаря.

-.Упражнение в равновесии (на бревне) – ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись.

-.Висы и упоры – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

-.Акробатика – кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

-.Опорные прыжки – вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.).

**Легкая атлетика (21 час)**

-.Низкий старт.

-.Бег 60 м.

-.Равномерный бег до 2000 м.

-.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

-.Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения с крестного шага на дальность.

**Спортивные игры** **(24 часа)**

**Баскетбол(14)**

-.Стойка игрока.

-.Передвижение.

-.Остановка прыжком;

-.Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте;

-.Ведение мяча правой и левой рукой;

-.Бросок мяча одной рукой с места;

-.Учебная игра по упрощенным правилам.

**Волейбол (10)**

-.Ходьба и бег с остановками и выполнений заданий по сигналу (сесть на пол, подпрыгнуть, и др.);

-.Стойка игрока;

-.Передача мяча сверху двумя руками;

-.Учебная игра по упрощенным правилам.

**Лыжная подготовка (20 часов)**

-.Попеременный двухшажный ход.

-.Одновременный бесшажный ход.

-.Подъем наискось «елочкой».

-.Торможение «плугом».

-.Повороты переступанием.

-.Передвижения на лыжах до 2,5 км.

**Развитие двигательных качеств (12 часов)**

Ловкости, быстроты движений, скорость на силовых, выносливости, гибкости, силы.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные  упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м., с. | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| 2 | Бег 2000 м. | Без учета времени | | | | | |
| 3 | Прыжок в длину, см. | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 200 |
| 4 | Метание мяча 150 гр., м. | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| 6 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 15 | 10 | 8 |
| 7 | Бег на лыжах 1,2 км. (мин) | 6,30 | 7,00 | 7,40 | 7,00 | 7,30 | 8,10 |

**6 класс**

**Основы теоретических знаний (5 часов)**

-.Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.

-Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, плавательном бассейне, открытых водоемов.

-.Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

-.Питание и двигательный режим школьников.

-.Пагубность вредных привычек.

**Гимнастика (20 часов)**

-.Строевые упражнения – строевой шаг; размыкание и смыкание на месте;

-.Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.

-.Подъем и переноска грузов – гимнастических снарядов и инвентаря.

-.Упражнение в равновесии (на бревне) – повороты на носках в полу-приседе; из стойки поперек соскок прогнувшись; ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись.

-.Висы и упоры – мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом; девочки: наскок прыжком упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев.

-.Акробатика – два кувырка вперед слитно: мост из положения с помощью.

-.Опорные прыжки – ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.).

**Легкая атлетика (21 час)**

-.Бег 60 м. с максимальной скоростью.

-.Стартовый разгон.

-.Бег 1500 м.

-.Прыжки в длину способом «согнув ноги» - разбег,

-.Отталкивание.

-.Метание малых мячей в горизонтальную цель 1Х1м. с расстояния до 8 м. и на дальность с 4-5 шагов разбега.

**Спортивные игры (24 часов)**

**Баскетбол (14 часов)**

-.Ловля и передача мяча двумя руками от груди шагом и сменой мест в движении;

-.Ведение мяча шагом и бегом;

-.Бросок мяча в движении после ведения;

-.Учебная игра

**Волейбол (10 часов)**

-.Перемещение приставными шагами (боком, лицом, спиной вперед);

-.Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед;

-.Прием мяча снизу двумя руками на месте;

-.Нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки;

-.Учебная игра по упрощенным правилам.

**Подвижные игры и эстафеты**

разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

**Лыжная подготовка (20 часов)**

-.Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.

-.Подъем «елочкой»

-.Торможение и поворот упором.

-.Прохождение дистанции до 3 км.

-.Игры.

-.Эстафеты.

**Развитие двигательных качеств (12 часов)**

Ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные  упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м., с. | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| 2 | Бег 1500 м. | 7,30 | 7,50 | 8,10 | 8,00 | 8,20 | 8,40 |
| 3 | Прыжок в длину, см. | 360 | 330 | 270 | 330 | 280 | 230 |
| 4 | Метание мяча 150 гр., м. | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 7 | 5 | 4 | - | - | - |
| 6 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 17 | 14 | 9 |
| 7 | Бег на лыжах 2,3 км. (мин) | 14.00 | 14.30. | 15.00 | 14.30 | 15.00 | 15.30 |

**7 класс**

**Основы теоретических знаний (5 часов)**

-.Реакция организма на различные физические упражнения.

-.Основные приемы самоконтроля

-.Самостраховка при выполнении упражнений.

-.Оказание первой помощи при травмах.

**Гимнастика (20 часов)**

-.Строевые упражнения – выполнение команд: «Пол – оборота на право!», «Пол – оборота налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!».

-.Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.

-.Упражнение в равновесии (на бревне) – пробежка; прыжки на одной ноге4 расхождение при встрече;

-.Висы и упоры – мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок; девочки: махом одной и толчком другой подъемом переворотом в упор на нижнюю жердь.

-.Акробатика – мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; девочки: кувырок вперед в полу шпагат;

-.Опорные прыжки – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см.); девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см.);

**Легкая атлетика (21 час)**

-.Бег 60 м

-.Бег с переменной скоростью 2000 м.

-.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - движения рук и ног в полете.

-.Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель из положения лежа.

-.Преодоление небольших вертикальных (с опорой на одну ногу) и горизонтальных препятствий.

**Спортивные игры (24 часов)**

**Баскетбол** (**14 часов)**

-.Поворот на месте;

-.Ведение мяча с изменением направления и скорости;

-.Передача одной рукой от плеча;

-.Бросок мяча в движении после ловли;

-.Учебная игра.

**Волейбол(10 часов)**

-.Передача мяча сверху двумя руками через сетку;

-.Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед;

-.Нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м. от сетки;

-.Учебная игра.

**Подвижные игры и эстафеты**

разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

Л**ыжная подготовка (20 часов)**

-.Одновременный одношажный ход.

-.Подъем в гору скользящим шагом.

-.Поворот на месте махом.

-.Преодоление бугров и впадин.

-.Прохождение дистанции до 3,5 км.

**Развитие двигательных качеств (12 часов)**

Ловкости, быстроты движений, скоростно - силовых, выносливости, гибкости, силы.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений,**

**развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные  упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м., с. | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 2 | Бег 1500 м. | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |
| 3 | Бег 2000 м. | Без учета времени | | | | | |
| 4 | Прыжок в длину, см. | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 |
| 5 | Метание мяча 150 гр., м. | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 8 | 5 | 4 | - | - | - |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 19 | 15 | 11 |
| 8 | Бег на лыжах 2,3 км.(мин) | 13.00 | 14.00 | 14.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 |

**8 класс**

**Основы теоретических знаний (5 часов)**

-.Знание физической культуры для всестороннего развития личности.

-.Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений.

-Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ.

-.Оказание первой помощи при травмах.

**Гимнастика (20 часов)**

-.Строевые упражнения – команда: «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.

-.Упражнения в равновесии (на бревне) – шаги польки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.

-.Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.

-.Висы и упоры – мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад и сед ноги врозь; подъем завесом вне; девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в висе присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.

-.Акробатика – мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

-.Опорные прыжки – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.); девочки: прыжок боком с поворотом на 90 о (конь в ширину, высота 110 см.);

**Легкая атлетика (21 час)**

-.Старт из положения стоя.

-.Бег с переменной скоростью до 3 км.

-.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - подбор индивидуального подбора.

-.Метание малого мяча по движущейся цели.

-.Преодоление небольших вертикальных (без опоры) и горизонтальных препятствий.

**Спортивные игры (24 часов)**

**Баскетбол** (**10 часов)**

-.Штрафной бросок;

-.Вырывание и выбивание мяча;

-.Передача мяча на месте,

-.При встречном движении и отскоком от пола;

-.Игра в защите;

-.Опека игрока;

-.Учебная игра.

**Волейбол (9 часов)**

-.чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной вперед);

-.передача мяча над собой, во встречных колоннах;

-.отбивание мяча кулаком через сетку;

-.нижняя прямая подача из-за лицевой линии;

-.прием подача; учебная игра.

**Футбол (5 часов)**

-.Удары по катящему мячу внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком;

-.Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места, ведение мяча в разных направлениях;

-.Учебная игра.

**Подвижные игры и эстафеты**

разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

**Лыжная подготовка (20 часов)**

-.Одновременный одношажный ход.

-.Подъем в гору скользящим шагом.

-.Поворот на месте махом.

-.Конькобежный ход.

-.Прохождение дистанции до 3,5 км.

**Развитие двигательных качеств (12 часов)**

Ловкости, быстроты движений, скоростно - силовых, выносливости, гибкости, силы.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений,**

**развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные  упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м., с. | 8,8 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| 2 | Бег 2000 м. | 10,00 | 10,40 | 11,40 | 11,00 | 12,40 | 12,50 |
| 3 | Бег 3000 м. | Без учета времени | | | | | |
| 4 | Прыжок в длину, см. | 410 | 370 | 310 | 360 | 310 | 260 |
| 5 | Метание мяча 150 гр., м. | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 9 | 7 | 5 | - | - | - |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз | - | - | - | 15 | 10 | 6 |
| 8 | Бег на лыжах 3,5 км. (мин) | 18.00 | 19.00 | 20.00 | 20.00 | 21.00 | 23.00 |

**9 класс**

**Основы теоретических знаний (5 часов)**

-.Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма.

-.Врачебный контроль за занимающимися физической культурой.

-.Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.

-.Правила самоконтроля и выполнения упражнений.

**Гимнастика (20 часов)**

-.Строевые упражнения – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения в колонне по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.

-.Упражнения в равновесии (на бревне) – прыжки на одной; полуприсед; сед углом.

-.Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.

-.Висы и упоры – мальчики: подъем в упор переворотом махом и силой; подъем махом вперед сед ноги врозь; девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

-Акробатика – мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.

-.Опорные прыжки – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.); девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.);

-.Элементы единоборства – мальчики: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера с определенной площадки; борьба за предмет; игры с элементами единоборств.

**Легкая атлетика (21 час)**

-.Бег по повороту.

-.Передача эстафеты.

-.Бег до 4 км.

-.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - на максимальный результат.

-.Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. в цель вертикальную и горизонтальную.

-.Преодоление полосы препятствий.

**Спортивные игры (22 час)**

**Баскетбол(9 часов)**

-.Передача мяча в движении;

-.Ведение мяча попеременно правой и левой рукой;

-.Нападение быстрым прорывом;

-.Персональная защита;

-.Двухсторонняя игра;

-.Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке;

-.Штрафной бросок;

-.Вырывание и выбивание мяча;

-.Передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола;

-.Игра в защите;

-.Опека игрока;

-.Учебная игра.

**Волейбол(9 часов)**

-.Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу;

-.Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку;

-.Передача мяча сверху стоя спиной к цели;

-.Прием мяча, отраженного сеткой;

-.Нижняя подача в правую левую часть площадки;

-.Игра в нападении в зоне 3;

-.в защите;

-.Двухсторонняя игра.

**Футбол (4 часа)**

-.Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком;

-.Обманные движения, остановка мяча внутренней стороной стопы, Удар по мячу головой;

-.Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом, ведение мяча в разных направлениях;

-.Учебная игра.

**Подвижные игры и эстафеты**

разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

**Лыжная подготовка (19 часов)**

-.Одновременный одношажный ход.

-.Подъем в гору скользящим шагом.

-.Поворот на месте махом.

-.Конькобежный ход. Прохождение дистанции до 5 км.

**Развитие двигательных качеств (12 часов)**

Ловкости, быстроты движений, скоростно - силовых, выносливости, гибкости, силы.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений,**

**развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные  упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м., с. | 8,4 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 2 | Бег 2000 м. | 9,20 | 10,00 | 11,0 | 10,20 | 12,00 | 13,00 |
| 3 | Бег 3000 м. | Без учета времени | | | | | |
| 4 | Прыжок в длину, см. | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| 5 | Метание мяча 150 гр., м. | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 10 | 8 | 7 | - | - | - |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз | - | - | - | 20 | 15 | 10 |
| 11 | Бег на лыжах 3,5 км. (мин) | 17,30 | 18,00 | 19.00 | 19.30 | 20.00 | 21.30 |

**Список литературы:**

Программа М. Я. Виленского и В.И. Ляха (Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 классы (автор М.Я. Виленский, В. И. Лях, Москва, «Просвещение», 2014 г. – 104 с.). на основе авторской программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов (Лях В.И. Зданевич А.А. – М.: Просвещение,2006 -2012 год)

**Литература ученика:**

1.Физическая культура. 5-6-7 классы: учеб. для общеобразоват. Учреждений/ (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012. - 239 с. Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и рабочей программой «Физическая культура. 5-9 классы» (автор – В.И. Лях).

2. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ (Лях В.И.); 8-е изд.-М.: Просвещение, 2012.

**Календарно-тематическое планирование 5а, 5б класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№урока** | **Название темы (раздела)** | **Количество часов на изучение** | **Количество контрольных работ** | **Планируемые результаты в соответствии с ФГОС** | | | **Дата проведения** | |
| **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные** | **По плану** | **По факту** |
|  | **Легкая атлетика** | **11** | **6** |  |  |  |  |  |
|  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | 1 |  | Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие | Описывать технику бега с высокого старта.  Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности.  Следить за правильностью выполнения техники высокого старта. | Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.  Освоить технику бега с высокого старта. | 01.09 |  |
|  | Скоростной бег. | 1 |  | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику бега с ускорением.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.  Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. | Овладеть техникой спринтерского бега. | 03.09 |  |
|  | Челночный бег. Эстафетный бег. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега. | Добывать информацию из различных источников о вариантах челночного бега.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.  Проявлять волевые усилия при освоении бега. | Выполнять челночный бег.  Научиться передаче эстафетной палочки. | 04.09 |  |
|  | Бег на результат 30 метров.  Круговая эстафета. | 1 | 1 | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат. | Описывать технику эстафетного бега.  Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега.  Учиться в процессе круговой эстафеты отличать, верно, выполненное физическое упражнение от неверного. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств. | 08.09 |  |
|  | Бег на результат 60 метров.  Влияние легкоатлетических  упражнений  на организм. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат. | Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуры.  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат.  Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств. | 10.09 |  |
|  | Челночный бег 3х10м на результат. Прыжок в длину с разбега. | 1 | 1 | Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину.  Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу.  В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка. | Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | 11.09 |  |
|  | Метание мяча. Прыжок в длину с места. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков. | Овладеть знаниями о технике метания мяча и прыжка в длину с места.  Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания и прыжков.  Определять цель овладения техникой метания мяча и прыжков на уроке с помощью учителя. | Овладеть техникой  метания малого мяча и прыжка в длину с места | 15.09 |  |
|  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов. Бег 300 м. | 1 |  | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега.  Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Овладеть техникой прыжка в длину. | 17.09 |  |
|  | Прыжок в длину с места на результат. Бег на средние дистанции. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.  Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка.  Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | 18.09 |  |
|  | Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча с разбега. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.  Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка.  Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину. | Приобрести опыт выполнения прыжка в длину с лучшим результатом. | 22.09 |  |
|  | Метание мяча на результат. | 1 | 1 | Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат. | Описывать технику метания мяча.  Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность.  Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем. | Овладеть техникой  метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | 24.09 |  |
|  | **Кроссовая подготовка** | **4** | **1** |  |  |  |  |  |
|  | Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий. | 1 |  | Знать способы выполнения разных беговых упражнений | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу.  Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом. | Освоить технику бега на длинные дистанции | 25.09 |  |
|  | Кросс. Развитие выносливости. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.  Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | 29.09 |  |
|  | Шестиминутный бег. Преодоление препятствий. | 1 |  | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега. | Владение знаниями о правильном темпе бега.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу.  Контролировать самочувствие, дыхание и темп бега для достижения наилучшего результата. | Овладеть тактикой шестиминутного бега. | 01.10 |  |
|  | Бег на результат 1000м. Упражнения в подтягивании. | 1 | 1 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык в процессе бега 1000 м. | Владение знаниями о правильном темпе бега на дистанции 1000 м.  Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения в процессе игр.  Концентрироваться на безопасном преодоление дистанции 1000 м. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | 02.10 |  |
|  | **Баскетбол** | **11** | **5** |  |  |  |  |  |
|  | Стойка и передвижения игрока.  Инструктаж по ТБ. | 1 |  | Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений. | Иметь представление о технике передвижений в баскетболе.  Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе.  Соблюдать правила безопасности.  Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. | Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе. | 06.10 |  |
|  | Стойки и повороты. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе | Иметь представление о истории развития баскетбола.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе. | Формировать умение выполнять стойки и повороты в баскетболе. | 08.10 |  |
|  | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.  Наклон вперед - на результат. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность и трудолюбие во время освоения техники ведения мяча в баскетболе. | Описывать технику ведения мяча в баскетболе. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль при освоении техники ведения мяча.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. | Освоить технику ведения мяча. | 09.10 |  |
|  | Остановка двумя шагами и прыжком.  **Олимпиада - тестирование** | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники остановок в баскетболе. | Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе.  Оценивать объективно свои умения в баскетболе.  Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе.  Оценивать объективно свои умения в баскетболе. | Формировать умение выполнять остановки в баскетболе. | 13.10 |  |
|  | Ведение мяча на правой (левой) рукой.  Челночный бег 3х10 на результат. | 1 | 1 | Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе.  Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе.  Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем. | Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе. | 15.10 |  |
|  | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | 1 |  | Желание овладеть техникой игры в баскетбол. | Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. | Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе. | 16.10 |  |
|  | Ведение мяча два шага бросок.  Поднимание туловища на результат. | 1 | 1 | Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе.  Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе.  Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем. | Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе. | 20.10 |  |
|  | Броски мяча по кольцу двумя руками от груди. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе.  Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. | 22.10 |  |
|  | Бросок двумя руками снизу в движении.  Подтягивание, отжимание на результат. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе.  Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. | 23.10 |  |
|  | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе. | Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе.  Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе. | Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе. | 27.10 |  |
|  | Ведения мяча с изменением направления Прыжок с места на результат. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе. | Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе.  Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе. | Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе. | 29.10 |  |
|  | **Гимнастика** | **22** | **7** |  |  |  |  |  |
|  | Техника безопасности при занятиях гимнастикой Перекаты. | 1 |  | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении перекатов. | Самостоятельно находить информацию в материалах учебников об акробатических упражнениях.  Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений.  Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить. | Освоить перекаты. | 30.10 |  |
|  | Акробатика. Кувырок вперед.  Прыжок с места на результат. | 1 | 1 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | 10.11 |  |
|  | Акробатика. Кувырок назад. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | 12.11 |  |
|  | Акробатика. Стойка на лопатках. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | 13.11 |  |
|  | Кувырок вперед и назад.  Поднимание туловища – тест. | 1 | 1 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | 17.11 |  |
|  | Акробатическая комбинация из 2-3 элементов. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  Составлять комбинации из разученных упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | 19.11 |  |
|  | Акробатическая комбинация из 3-х элементов. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  Составлять комбинации из разученных упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | 20.11 |  |
|  | Мост из положения лежа на спине.  Прыжок с места на результат. | 1 | 1 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | 24.11 |  |
|  | Акробатическая комбинация из 4-х элементов. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  Составлять комбинации из разученных общеразвивающих упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | 26.11 |  |
|  | Вис согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). | 1 |  | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов. | Уметь обосновывать правильность выполнения висов Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах.  Определять последовательность выполнения висов. | Освоить висы. | 27.11 |  |
|  | Подтягивание в висе (мальчики); подтягивание из виса лежа (девочки). | 1 | 1 | Активно включаться в общение в процессе подтягивания. | Уметь определять основную информацию об упражнениях для освоения техники подтягивания.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями.  Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении висов и упоров. | Выполнять гимнастические упражнения на снарядах. | 01.12 |  |
|  | Поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы. | 1 |  | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов. | Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах.  Определять последовательность выполнения висов. | Освоить висы. | 03.12 |  |
|  | Комбинации из нескольких элементов. | 1 |  | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов. | Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах.  Определять последовательность выполнения висов. | Освоить висы. | 04.12 |  |
|  | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 |  | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.  Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять опорные прыжки. | 08.12 |  |
|  | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.  Тест – наклон вперед. | 1 | 1 | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.  Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять опорные прыжки. | 10.12 |  |
|  | Прыжки через скакалку. Опорный прыжок. | 1 |  | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков со скакалкой. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка и прыжков на скакалке.  Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении броска набивного мяча.  Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять прыжки через скакалку и опорные прыжки. | 11.12 |  |
|  | Лазание по канату. Опорный прыжок. | 1 |  | Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.  Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять лазание по канату и опорные прыжки. | 15.12 |  |
|  | Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату. | 1 | 1 | Развивать товарищество и отзывчивость при освоении опорных прыжков. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения опорного прыжка.  Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения гимнастических элементов.  Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в опорном прыжке и тестировании. | Выполнять упражнения на снаряде. | 17.12 |  |
|  | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий. | Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий.  Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнении тестирования.  Составлять план действий по освоению полосы препятствий. | Освоить гимнастическую полосу препятствий. | 18.12 |  |
|  | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий. | Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий.  Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнении тестирования.  Составлять план действий по освоению полосы препятствий. | Освоить гимнастическую полосу препятствий. | 22.12 |  |
|  | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий. | Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий.  Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнении тестирования.  Составлять план действий по освоению полосы препятствий. | Освоить гимнастическую полосу препятствий. | 24.12 |  |
|  | Контрольные тесты. Соревнования по гимнастике. | 1 | 1 | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в процессе соревнования. | Уметь анализировать свои действия и сравнивать себя с другими при выполнении акробатических упражнений.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в тестировании. | Выполнять гимнастические упражнения на снарядах. | 25.12 |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **20** | **1** |  |  |  |  |  |
|  | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг. | 1 |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов. | 29.12 |  |
|  | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. | 1 |  | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Освоить технику попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. | 12.01 |  |
|  | Одновременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи.  Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Освоить технику одновременного двухшажногои бесшажного ходов. | 14.01 |  |
|  | Одновременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи.  Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Освоить технику одновременного бесшажного хода. | 15.01 |  |
|  | Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи.  Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов. | 19.01 |  |
|  | Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой» | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи.  Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов. | 21.01 |  |
|  | Спуски и подъемы. | 1 |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом» | 22.01 |  |
|  | Техника спусков, подъемов, торможений. | 1 |  | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом» | 26.01 |  |
|  | Подъем в гору скользящим шагом. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон скользящим шагом. | 28.01 |  |
|  | Торможение и поворот упором. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику торможения и поворот упором. | 29.01 |  |
|  | Техника спусков. Торможение «плугом» | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику спусков и торможение «плугом». | 02.02 |  |
|  | Торможение и поворот упором. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения торможения и поворот упором. | 04.02 |  |
|  | Одновременный бесшажный и двухшажный ход. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику выполнения лыжных ходов. | 05.02 |  |
|  | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах. | 09.02 |  |
|  | Спуски в средней стойке. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения спусков в средней стойке. | 11.02 |  |
|  | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-3 км на лыжах. | 12.02 |  |
|  | Совершенствовать технику изученных ходов. Лыжные гонки 1 - 2км. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику лыжных ходов. | 16.02 |  |
|  | Переход с одного хода на другой. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику лыжных ходов. | 18.02 |  |
|  | Соревнования по лыжным гонкам. | 1 | 1 | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику лыжных ходов. | 19.02 |  |
|  | Зимние подвижные игры. Круговая эстафета с этапом 150 м. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику лыжных ходов, правила круговой эстафеты. | 25.02 |  |
|  | **Волейбол** | **10** | **1** |  |  |  |  |  |
|  | Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока. | 1 |  | Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений. | Иметь представление о технике передвижений в волейболе.  Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе.  Соблюдать правила безопасности.  Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. | Освоить технику передвижений, стоек в волейболе. | 26.02 |  |
|  | Комбинации из основных элементов техники передвижений. | 1 |  | Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе.  Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить. | Овладеть комбинацией из элементов в волейболе. | 02.03 |  |
|  | Передача мяча сверху двумя руками на месте. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе.  Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности.  Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе. | Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте. | 04.03 |  |
|  | Прием и передача мяча после перемещения. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча. | Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе.  Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.  Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча. | Выполнять прием и передачу мяча. | 05.03 |  |
|  | Передача мяча над собой, через сетку. | 1 |  | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу.  Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча. | Выполнять передачу мяча над собой, через сетку. | 09.03 |  |
|  | Нижняя прямая подача. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи. | Описывать технику нижней подачи в волейболе.  Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.  Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи. | Овладеть нижней подачей в волейболе. | 11.03 |  |
|  | Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча.  Поднимание туловища на результат. | 1 | 1 | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе. | Описывать комбинации в волейболе.  Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при освоении элементов в волейболе.  В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения комбинации из элементов. | Освоить комбинацию из элементов в волейболе. | 12.03 |  |
|  | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 |  | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол.  Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить. | Освоить командную тактику игры в волейбол. | 16.03 |  |
|  | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 |  | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе. | Добывать информацию из различных источников об игровых приемах и действиях в волейболе.  Адекватно воспринимать критику сверстников и учителя во время игры.  Следить за правильностью выполнения свободного нападения и оценивать свои результаты. | Освоить командную тактику игры в волейбол. | 18.03 |  |
|  | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 |  | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе. | Моделировать тактику игровых действий в волейболе.  Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при освоении позиционного нападения.  Оценивать результат своих действий в игре. | Освоить командную тактику игры в волейбол. | 19.03 |  |
|  | **Баскетбол** | **6** | **2** |  |  |  |  |  |
|  | Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. | 1 |  | Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений. | Иметь представление о технике передвижений в баскетболе.  Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе.  Соблюдать правила безопасности.  Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. | Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе. | 30.03 |  |
|  | Ловля мяча двумя руками от груди на месте.  Челночный бег 3х10. | 1 | 1 | Желание овладеть техникой игры в баскетбол. | Слушать информацию о технике ловли мяча в баскетболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли в баскетболе.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. | Овладеть техникой ловли в баскетболе. | 01.04 |  |
|  | Ведение мяча шагом и бегом. | 1 |  | Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе.  Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе.  Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем. | Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе. | 02.04 |  |
|  | Бросок одной рукой от плеча на месте.  Подтягивание на результат. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе.  Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. | 06.04 |  |
|  | Бросок мяча одной, двумя руками от груди в кольцо. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе.  Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. | 08.04 |  |
|  | Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Промежуточная аттестация | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе.  Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. | 09.04 |  |
|  | **Легкая атлетика** | **11** | **4** |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | 1 |  | Стремиться выполнить лучший свой прыжок. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.  Планировать сотрудничество со сверстниками.  Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту. | Овладеть техникой прыжка в высоту. | 13.04 |  |
|  | Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания | 1 |  | Стремиться выполнить лучший свой прыжок. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.  Планировать сотрудничество со сверстниками.  Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту. | Овладеть техникой прыжка в высоту. | 15.04 |  |
|  | Прыжок в высоту | 1 |  | Стремиться выполнить лучший свой прыжок. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений  Планировать сотрудничество со сверстниками.  Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту. | Овладеть техникой прыжка в высоту. | 16.04 |  |
|  | Учет по технике прыжка в высоту | 1 | 1 | Развивать мотивы желание выполнять прыжок в высоту для достижения наилучшего результата. | Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в высоту  Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг другу.  В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка. | Овладеть техникой прыжка в высоту. | 20.04 |  |
|  | Высокий старт. Старт с опорой на руку. Стартовый разгон  **Промежуточная аттестация - тест** | 1 |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при овладении техники высокого старта. | Описывать технику высокого старта.  Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Соблюдать правила безопасности  Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта. | Овладеть техникой бега с высокого старта. | 22.04 |  |
|  | Стартовый разгон. Бег по дистанции. | 1 |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега. | Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега.  Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта. | Овладеть техникой стартового разгона. | 23.04 |  |
|  | Бег на результат 30м. Метание мяча на дальность. | 1 | 1 | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат. | Описывать технику эстафетного бега.  Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега.  Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем. | Овладеть техникой  метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | 27.04 |  |
|  | Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов. | 1 | 1 | Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат. | Описывать технику выполнения метания мяча.  Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность.  Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем. | Овладеть техникой  метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | 29.04 |  |
|  | Метание мяча с разбега на результат. Прыжок в длину. | 1 | 1 | Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат. | Описывать технику выполнения метания мяча.  Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность.  Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем. | Овладеть техникой  метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | 30.04 |  |
|  | Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м | 1 |  | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Овладеть техникой прыжка в длину. Освоить челночный бег. | 04.05 |  |
|  | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 | 1 | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега.  Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Овладеть техникой прыжка в длину. | 06.05 |  |
|  | **Кроссовая подготовка** | **8** | **2** |  |  |  |  |  |
|  | Кроссовая подготовка | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега.  Определять степень успешности выполнения длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | 07.05 |  |
|  | Преодоление препятствий | 1 |  | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции.  Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. | Научиться преодолевать бег с препятствиями. | 11.05 |  |
|  | Кроссовый бег с равномерной скоростью | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега.  Определять степень успешности выполнения длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | 13.05 |  |
|  | Учет в беге на 1000 м. | 1 | 1 | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге на 1000 м. Сопереживать своим одноклассникам. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий при выполнении бега 1000 м.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции 1000 м.  Понимать причины своего успеха/неуспеха в беге на результат. | Научиться преодолевать бег 1000 м. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | 14.05 |  |
|  | Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.  Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. | 18.05-20.05 |  |
|  | Развитие силовых и координационных способностей. Контроль двигательной подготовленности | 1 | 1 | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.  Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. | 21.05-25.05 |  |
|  | Кроссовый бег с равномерной скоростью | 1 |  | Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.  Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. | 27.05-28.05 |  |

**Календарно- тематическое планирование 6 класса 2 часа в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Количество часов** | **Тема урока** | **Планируемые результаты в соответствии с ФГОС** | | | **Дата проведения** | |
| **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные** | **По плану** | **По факту** |
| **1 четверть** | | | | | | | |
| **1 Знания о физической культуре** | | | | | | | |
| 1 | 1 | Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения. |  |  |  | **01.09** |  |
| **5 Легкая атлетика** | | | | | | | |
| 2 | 1 | ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Бег с ускорением 40-50 м. | Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие | Описывать технику бега с высокого старта.  Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности.  Следить за правильностью выполнения техники высокого старта. | Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.  Освоить технику бега с высокого старта. | **05.09** |  |
| 3 | 1 | Техника финиширования. Бег на результат 60 м. Подвижная игра: «Гонка мячей». | **08.09** |  |
| 4 | 1 | Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м.). | **12.09** |  |
| 5 | 1 | Упражнения на развитие общей выносливости. Бег до 800 м. Подвижная игра: «Всадники». | **15.09** |  |
| 6 | 1 | Преодоление препятствий прыжковым бегом. Круговая тренировка. | **19.09** |  |
| **2 Спортивные игры (футбол)** | | | | | | | |
| 7 | 1 | ТБ на уроках по футболу. Удары по мячу. Остановка катящегося мяча. | Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений. | Иметь представление о технике передвижений в футбол  Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники в футбол  Соблюдать правила безопасности. | Освоить технику в футбол | **22.09** |  |
| 8 | 1 | Ведение мяча. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | **26.09** |  |
| **3 Легкая атлетика** | | | | | | | |
| 9 | 1 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | Развивать мотив и желание выполнять прыжок в высоту для достижения наилучшего результата | Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в высоту.  Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу.  В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка. | Овладеть техникой прыжка в высоту с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | **29.09** |  |
| 10 | **1** | Сочетание с отталкиванием для прыжка в длину. Подвижная игра: «Вызов номеров». | **03.10** |  |
| 11 | **1** | Соревнования по прыжкам в высоту с 3-5 шагов разбега. | **06.10** |  |
| **5 Спортивные игры (волейбол)** | | | | | | | |
| 12 | 1 | ТБ на уроках по волейболу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники в волейбол | Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники в волейбол | Формировать умение выполнять остановки в волейболе | **10.10** |  |
| 13 | 1 | Прием и передача мяча двумя руками снизу (в парах). Игра в волейбол. **Олимпиада - тестирование** | **13.10** |  |
| 14 | 1 | Передача мяча сверху двумя руками над собой. Подвижная игра: «Не урони мяч». | **17.10** |  |
| 15 | 1 | Нижняя прямая подача в парах. Подвижная игра: «Мяч над головой». | **20.10** |  |
| 16 | 1 | Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. | **24.10** |  |
| **2 четверть** | | | | | | | |
| **1 Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | | | | | | | |
| 17 | 1 | Банные процедуры, их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека. |  |  |  | **27.10** |  |
| **13 Гимнастика с основами акробатики** | | | | | | | |
| 18 | **1** | ТБ на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники на уроках гимнастики | Самостоятельно находить информацию в материалах учебников об акробатических упражнениях.  Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений.  Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить. | Освоить подъем переворотом | **10.11** |  |
| 19 | 1 | Сед ноги врозь (м), вис присев (д). Упражнения на развитие силовых способностей. | **14.11** |  |
| 20 | **1** | Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). | **17.11** |  |
| 21 | 1 | Комплекс упражнений с обручем (5-6 упражнений). Эстафеты. | **21.11** |  |
| 22 | **1** | Два кувырка вперед слитно. Лазанье по канату в три приема. «Мост» из положения стоя (с помощью). | **24.11** |  |
| 23 | 1 | Комбинация общеразвивающих упражнений с мячом. Лазанье по канату в два приема. | **28.11** |  |
| 24 | 1 | Упражнения на гимнастическом бревне (д), на гимнастической перекладине (м). | **01.12** |  |
| 25 | 1 | Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. | **05.12** |  |
| 26 | 1 | Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. | **08.12** |  |
| 27 | **1** | Упражнения на параллельных брусьях (м), на разновысоких брусьях (д). | **12.12** |  |
| 28 | 1 | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с набивными мячами. | **15.12** |  |
| 29 | 1 | Упражнения на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие силовых способностей. | **19.12** |  |
| 30 | **1** | Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной). | **22.12** |  |
| **1 Знания о физической культуре** | | | | | | | |
| 31 | **1** | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. |  |  |  | **26.12** |  |
| **1 Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | |
| 32 | **1** | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. |  |  |  | **29.12** |  |
| **3 четверть** | | | | | | | |
| **12 Лыжная подготовка** | | | | | | | |
| 33 | **1** | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов. | **12.01** |  |
| 34 | **1** | Передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Виды лыжного спорта. | **16.01** |  |
| 35 | 1 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | **19.01** |  |
| 36 | **1** | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. | **23.01** |  |
| 37 | 1 | Одновременный одношажный ход – основной вариант. Прохождение дистанции 2 км. | **26.01** |  |
| 38 | 1 | Одновременный одношажный ход скоростной вариант. Прохождение дистанции 2 км. | **30.01** |  |
| 39 | 1 | Соревнования на дистанции 2 км. Правила соревнований по лыжным гонкам. | **02.02** |  |
| 40 | 1 | Подъемы «елочкой» и «лесенкой». Техника спусков в основной и низкой стойке. | **06.02** |  |
| 41 | 1 | Техника торможения «плугом» и «упором». Подвижная игра: «Остановка рывком». | **09.12** |  |
| 42 | 1 | Поворот «упором». Прохождение дистанции 2 км с преодолением препятствий. | **13.02** |  |
| 43 | 1 | Прохождение отрезков 3\*300 м с соревновательной скоростью. | **16.02** |  |
| 44 | 1 | Игры на склоне. «Эстафета с передачей палок». Упражнения на развитие координации. | **20.02** |  |
| **1 Знания о физической культуре** | | | | | | | |
| 45 | 1 | Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. |  |  |  | **27.02** |  |
| **7 Спортивные игры (баскетбол)** | | | | | | | |
| 46 | 1 | ТБ на уроках по баскетболу. Правила игры. Стойка и перемещение игрока. | Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе | Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе.  Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе.  Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем. | Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе. | **02.03** |  |
| 47 | 1 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. | **06.03** |  |
| 48 | 1 | Ловля мяча после отскока от пола. Остановка двумя шагами. | **09.03** |  |
| 49 | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Игра (2\*2, 3\*3). | **13.03** |  |
| 50 | 1 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. | **16.03** |  |
| 51 | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Игра (2\*2, 3\*3). | **30.03** |  |
| 52 | 1 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Упражнения на развитие быстроты. | **03.04** |  |
| **4 четверть** | | | | | | | |
| **3 Спортивные игры (баскетбол)** | | | | | | | |
| 53 | 1 | Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0). Игра по упрощенным правилам. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники | Иметь представление о технике передвижений в баскетболе.  Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе.  Соблюдать правила безопасности.  Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. | Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе. | **06.04** |  |
| 54 | 1 | Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2\*1). | **10.04** |  |
| 55 | 1 | Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (2\*1). | **13.04** |  |
| **3 Спортивные игры (русская лапта)** | | | | | | | |
| 56 | 1 | ТБ на уроках по русской лапте. Удары битой по мячу. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой в игре | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике игре.  Взаимодействовать со сверстниками в игре.  Оценивать приобретенные навыки владения игры | Освоить технику в игре | **17.04** |  |
| 57 | 1 | Ловля в сочетании с передачей мяча. Спортивная подготовка. | **20.04** |  |
| 58 | 1 | Осаливания. Финты. Выбор упражнений для развития выносливости. **Промежуточная аттестация - тест** | **24.04** |  |
| **10 Легкая атлетика** | | | | | | | |
| 59 | 1 | Бег со стартом из разных исходных положений. Круговая тренировка. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.  Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции | **27.04** |  |
| 60 | 1 | Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м.). | **04.05** |  |
| 61 | 1 | Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег по пересеченной местности. | **08.05** |  |
| 62 | 1 | Бег с препятствиями. Упражнения на развитие выносливости. | **11.05** |  |
| 63 | 1 | Кроссовая подготовка. Бег 1200 м. Упражнения на развитие выносливости. | **15.05** |  |
| 64 | 1 | Техника приземления, отталкивания при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги». | **18.05** |  |
| 65 | 1 | Прыжки в длину с 7-9 беговых шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | **22.05** |  |
| 66 | 1 | Метание теннисного мяча с места на дальность. Упражнения на развитие силовых способностей. |
| 67 | 1 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1\*1 м. с расстояния 8-10 м. | **25.05** |  |
| 68 | 1 | Метание малого мяча с 4-5 беговых шагов на дальность и заданное расстояние. |

**Календарно-тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№урока** | **Название темы (раздела)** | **Количество часов на изучение** | **Количество контрольных работ** | **Планируемые результаты в соответствии с ФГОС** | | | **Дата проведения** | | |
| **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные** | **По плану** | **По факту** | |
|  | **Легкая атлетика** | **16** |  |  |  |  |  |  | |
|  | Инструктаж по охране труда. Понятие об утомлении и переутомлении. | 1 |  | Овладеть знаниями об утомлении и переутомлении. | Находить информацию об утомлении и переутомлении в интернете.  Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний об утомлении и переутомлении.  Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы. | Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. | 01.09 |  | |
|  | Развитие скоростных способностей. | 1 |  | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику бега с ускорением.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.  Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. | Овладеть техникой спринтерского бега. | 03.09 |  | |
|  | Высокий старт и стартовый разгон. | 1 |  | Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие. | Описывать технику бега с высокого старта.  Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности.  Следить за правильностью выполнения техники высокого старта. | Освоить технику бега с высокого старта. | 04.09 |  | |
|  | Низкий старт Стартовый разгон. | 1 |  | Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники низкого старта, проявлять упорство и трудолюбие. | Описывать технику бега с низкого старта.  Слушать друг друга и учителя во время освоения техники низкого старта. Соблюдать правила безопасности.  Следить за правильностью выполнения техники низкого старта. | Освоить технику бега с низкого старта. | 08.09 |  | |
|  | Спринт. Бег по дистанции. | 1 |  | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику бега с ускорением.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.  Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. | Овладеть техникой спринтерского бега. | 10.09 |  | |
|  | Спринт. Финальное усилие. | 1 |  | 11.09 |  | |
|  | Эстафетный бег. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега. | Стремиться преодолевать себя во время освоения эстафетного бега.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.  Проявлять волевые усилия при освоении бега. | Научиться передаче эстафетной палочки. | 15.09 |  | |
|  | Развитие скоростных способностей. Учет в беге на 60 метров. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат. | Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуры.  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат.  Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств. | 17.09 |  | |
|  | Развитие скоростной выносливости. | 1 |  | Стремиться преодолевать себя во время освоения скоростного бега. | Описывать технику скоростного бега.  Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение в процессе освоения скоростного бега.  Самостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега. | Овладеть техникой скоростного бега. | 18.09 |  | |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания. | Овладеть знаниями о технике метания мяча в цель.  Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания.  Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя. | Овладеть техникой  метания малого мяча. | 22.09 |  | |
|  | Метание мяча на дальность | 1 |  | Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат. | Описывать технику метания мяча.  Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность.  Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем. | Овладеть техникой  метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | 24.09 |  | |
|  | Метание мяча на дальность. Учет. | 1 | 1 | 25.09 |  | |
|  | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности. | Выполнять упражнения для развитие силовых и координационных способностей. | 29.09 |  | |
|  | Прыжки в длину с места. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков. | Овладеть знаниями о технике прыжка в длину с места.  Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе прыжков.  Определять цель овладения техникой прыжков на уроке с помощью учителя. | Овладеть техникой  прыжка в длину с места. | 01.10 |  | |
|  | Прыжок в длину с разбега. Шестиминутный бег. | 1 |  | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега.  Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Овладеть техникой прыжка в длину. | 02.10 |  | |
|  | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.  Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка.  Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину. | Приобрести опыт выполнения прыжка в длину с лучшим результатом. | 06.10 |  | |
|  | **Кроссовая подготовка** | 7 |  |  |  |  |  |  | |
|  | Развитие выносливости. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.  Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | 08.10 |  | |
|  | Развитие силовой выносливости. **Олимпиада - тестирование** | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.  Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | 09.10 |  | |
|  | Преодоление препятствий. | 1 |  | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции.  Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. | Научиться преодолевать бег с препятствиями. | 13.10 |  | |
|  | Бег по пересеченной местности. | 1 |  | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости в процессе бега на местности. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.  Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть техникой бега на местности. | 15.10 |  | |
|  | Переменный бег. Бег в гору. | 1 |  | Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.  Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. | 16.10 |  | |
|  | Кроссовый бег с преодолением препятствий. | 1 |  | Знать способы выполнения разных беговых упражнений | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу.  Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом. | Освоить технику бега на длинные дистанции | 20.10 |  | |
|  | Кроссовая подготовка. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.  Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | 22.10 |  | |
|  | **Баскетбол** | **3** |  |  |  |  |  |  | |
|  | Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой передачи в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике передачи в баскетболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения передачи в баскетболе.  Оценивать приобретенные навыки владения передачи в баскетболе. | Освоить технику передачи мяча в баскетболе. | 23.10 |  | |
|  | Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. | 27.10 |  | |
|  | КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов передачи мяча в баскетболе. | Анализировать технику передачи мяча в баскетболе. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время выполнения передачи мяча в баскетболе. Контролировать и оценивать выполнение передачи мяча в баскетболе. | Формировать умение выполнять передачи мяча в баскетболе. | 29.10 |  | |
|  | Гимнастика | **14** |  |  |  |  |  |  | |
|  | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики.  Основы знаний. Упражнения на гибкость. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости.  Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.  Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости. | Освоить упражнения на гибкость. | 30.10 |  | |
|  | Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь определять основную информацию об упражнениях с гантелями для освоения техники.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями.  Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | Выполнять упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | 10.11 |  | |
|  | Акробатик  Кувырок вперед и назад. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | 12.11 |  | |
|  | Акробатические упражнения. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости.  Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.  Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости. | Освоить упражнения на гибкость. | 13.11 |  | |
|  | Акробатические упражнения. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль  Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | 17.11 |  | |
|  | Развитие гибкости. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости.  Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.  Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости. | Освоить упражнения на гибкость. | 19.11 |  | |
|  | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль  Составлять комбинации из разученных упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | 20.11 |  | |
|  | Упражнения в висе, равновесии. | 1 |  | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов. | Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах.  Определять последовательность выполнения висов. | Освоить висы. | 24.11 |  | |
|  | Совершенствование упражнений в висах и упорах. | 1 |  | 26.11 |  | |
|  | Развитие координационных способностей. | 1 |  | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации.  Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации.  Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. | Овладеть упражнениями для развития координации. | 27.11 |  | |
|  | Лазание по канату. | 1 |  | Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате. | Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату  Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу.  Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания. | Выполнять лазание по канату. | 01.12 |  | |
|  | Лазание по канату. | 1 |  | 03.12 |  | |
|  | Опорный прыжок. Лазание по канату. | 1 |  | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка.  Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении прыжка.  Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять опорные прыжки. | 04.12 |  | |
|  | Метание набивного мяча из – за головы. Учет по технике опорного прыжка. | 1 | 1 | Организовывать учебное взаимодействие в группе при учете техники опорного прыжка. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.  Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять бросок набивного мяча. | 08.12 |  | |
|  | **Баскетбол** |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |  | Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений. | Иметь представление о технике передвижений в баскетболе.  Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе.  Соблюдать правила безопасности.  Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. | Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе | 10.12 |  | |
|  | Повороты с мячом после остановки. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе | Иметь представление о истории развития баскетбола.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе. | Формировать умение выполнять стойки и повороты в баскетболе. | 11.12 |  | |
|  | Ловля и передача мяча. | 1 |  | Желание овладеть техникой игры в баскетбол. | Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. | Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе. | 15.12 |  | |
|  | Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 1 | 17.12 |  | |
|  | Ведение мяча с изменением направления. | 1 |  | Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе.  Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем. | Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе. | 18.12 |  | |
|  | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 |  | 22.12 |  | |
|  | Бросок мяча одной и двумя руками. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе.  Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. | 24.12 |  | |
|  | Бросок в движении после ловли мяча. | 1 |  | 25.12 |  | |
|  | **Лыжная подготовка** | **17** |  |  |  |  |  |  | |
|  | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. | 1 |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов. | 29.12 |  | |
|  | Одновременный двухшажный ход | 1 |  | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении одновременного двухшажного хода. | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Освоить технику одновременного двухшажного хода. | 12.01 |  | |
|  | Одновременный бесшажный ход. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи.  Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Освоить технику одновременного бесшажного хода. | 14.01 |  | |
|  | Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне. | 1 |  | 15.01 |  | |
|  | Подъем «елочкой». Повороты при спусках. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Выявлять и устранять типичные ошибки в технике подъема. | 19.01 |  | |
|  | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору. | 1 |  | 21.01 |  | |
|  | Торможение «плугом». Переход с хода на ход. | 1 |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения торможения «плугом». | 22.01 |  | |
|  | Повороты на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. | 1 |  | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения поворотов на месте, технику подъема в гору. | 26.01 |  | |
|  | Спуски с уклонов под 45 градусов. Повороты на месте махом. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику выполнения спуска и поворотов. | 28.01 |  | |
|  | Спуски на склонах. Скользящий шаг. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику спуска. | 29.01 |  | |
|  | Катание с горы. Поворот на месте махом. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику выполнения поворота на месте. | 02.02 |  | |
|  | Спуски с горки и подъемы. Передвижение на лыжах в медленном темпе 3,5км. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику выполнения спуска. | 04.02 |  | |
|  | Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику выполнения лыжных ходов. | 05.02 |  | |
|  | Прохождение дистанции 2 -2,5км. Игра «Гонки с преследованием» | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах. | 09.02 |  | |
|  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику выполнения спусков в средней стойке. | 11.02 |  | |
|  | Сочетание лыжных ходов. Переход с хода на ход. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику выполнения лыжных ходов. | 12.02 |  | |
|  | Соревнования по лыжным гонкам. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику лыжных ходов. | 16.02 |  | |
|  | **Волейбол** |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Стойки и передвижения игрока. | 1 |  | Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений. | Иметь представление о технике передвижений в волейболе.  Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе.  Соблюдать правила безопасности.  Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. | Освоить технику передвижений, стоек в волейболе. | 18.02 |  | |
|  | Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. | 1 |  | Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе.  Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить. | Овладеть комбинацией из элементов в волейболе. | 19.02 |  | |
|  | Передача мяча сверху двумя руками. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча. | Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе.  Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.  Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча. | Выполнять прием и передачу мяча. | 25.02 |  | |
|  | Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе.  Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности.  Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе. | Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте. | 26.02 |  | |
|  | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 |  | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу.  Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча. | Выполнять передачу мяча над собой, через сетку. | 02.03 |  | |
|  | Прием мяча снизу двумя руками. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча. | Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе.  Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.  Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча. | Выполнять прием и передачу мяча. | 04.03 |  | |
|  | Нижняя прямая подача мяча. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи. | Описывать технику нижней подачи в волейболе.  Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.  Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи. | Овладеть нижней подачей в волейболе. | 05.03 |  | |
|  | Подача мяча в парах на точность. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе.  Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности.  Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе. | Выполнять передачу мяча в парах на точность. | 09.03 |  | |
|  | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча. | Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе.  Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.  Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча. | Выполнять прием и передачу мяча. | 11.03 |  | |
|  | Развитие координационных способностей. | 1 |  | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации.  Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации.  Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. | Овладеть упражнениями для развития координации. | 12.03 |  | |
|  | Игровые задания на укороченной площадке. | 1 |  | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол.  Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить. | Освоить командную тактику игры в волейбол. | 16.03 |  | |
|  | **Легкая атлетика**  **Кроссовая подготовка** | **15**  **12** |  |  |  |  |  |  | |
|  | Инструктаж по правилам Т.Б. Преодоление препятствий. | 1 |  | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции.  Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. | Научиться преодолевать бег с препятствиями. | 18.03 |  | |
|  | Развитие выносливости. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.  Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | 19.03 |  | |
|  | Бег по повороту дорожки. | 1 |  | Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.  Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть техникой бега. | 30.03 |  | |
|  | Переменный бег. | 1 |  | 01.04 |  | |
|  | Бег в гору. | 1 |  | Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.  Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. | 02.04 |  | |
|  | Кроссовая подготовка. | 1 |  | Знать способы выполнения разных беговых упражнений | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу.  Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом. | Освоить технику бега на длинные дистанции | 06.04 |  | |
|  | Развитие силовой выносливости. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.  Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | 08.04 |  | |
|  | Преодоление полосы препятствий  Промежуточная аттестация | 1 |  | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции.  Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. | Научиться преодолевать бег с препятствиями. | 09.04 |  | |
|  | Гладкий бег. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега.  Определять степень успешности выполнения длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | 13.04 |  | |
|  | Прыжок в высоту способом «перешагивания». | 1 |  | Стремиться выполнить лучший свой прыжок. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.  Планировать сотрудничество со сверстниками.  Контролировать и оценивать технику прыжка. | Овладеть техникой прыжка. | 15.04 |  | |
|  | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега. | 1 |  | Стремиться выполнить лучший свой прыжок. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений  Планировать сотрудничество со сверстниками.  Контролировать и оценивать технику прыжка. | Овладеть техникой прыжка. | 16.04 |  | |
|  | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с полного разбега. | 1 | 1 | Развивать мотив и желание выполнять прыжок для достижения наилучшего результата. | Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка.  Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг другу.  В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка. | Овладеть техникой прыжка. | 20.04 |  | |
|  | Развитие скоростных способностей. | 1 |  | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику бега с ускорением.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.  Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. | Овладеть техникой спринтерского бега. | 22.04 |  | |
|  | Низкий старт. Стартовый разгон. | 1 |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега. | Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега.  Планировать, контролировать и оценивать технику низкого старта. | Овладеть техникой стартового разгона. | 23.04 |  | |
|  | Бег по дистанции. Финальное усилие. **Промежуточная аттестация - тест** | 1 | 1 | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега. | Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега.  Планировать, контролировать и оценивать технику бега. | Овладеть техникой финального усилия. | 27.04 |  | |
|  | Эстафетный бег Развитие скоростных способностей. | 1 | 1 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега. | Добывать информацию из различных источников о вариантах эстафетного бега.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.  Проявлять волевые усилия при освоении бега. | Научиться передаче эстафетной палочки. | 29.04 |  | |
|  | Развитие скоростной выносливости. | 1 |  | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику бега с ускорением.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.  Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. | Овладеть техникой спринтерского бега. | 30.04 |  | |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  | 04.05 |  | |
|  | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 |  | Проявлять внимание и ловкость во время метания. | Находить информацию о понятии «Демонстрация упражнений».  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время метания.  Регулировать свою нагрузку при овладении метания теннисного мяча. | Овладеть техникой  метания малого мяча. | 06.05 |  | |
|  | Метание мяча на дальность. | 1 |  | 07.05 |  | |
|  | Метание мяча на дальность с разбега. | 1 |  | 11.05 |  | |
|  | Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину. | 1 |  | Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину.  Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу.  В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка. | Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | 13.05 |  | |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 1 | 14.05 |  | |
|  | Контроль двигательной подготовленности. | 1 | 1 | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.  Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. | 18.05-20.05 |  | |
|  | Развитие силовых и координационных способностей.  . | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности. | Выполнять упражнения для развитие силовых и координационных способностей. | 21.05-25.05 | |  |
|  | Развитие силовых и координационных способностей | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей.Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности.Соблюдать правила безопасности. | Выполнять упражнения для развитие силовых и координационных способностей. | 27.05-28.05 | |  |

**Календарно-тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№урока** | **Название темы (раздела)** | **Количество часов на изучение** | **Количество контрольных работ** | **Планируемые результаты в соответствии с ФГОС** | | | **Дата проведения** | |
| **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные** | **По плану** | **По факту** |
|  | Инструктаж по охране труда. Понятие об утомлении и переутомлении. | 1 |  | Овладеть знаниями об утомлении и переутомлении. | Находить информацию об утомлении и переутомлении в интернете.  Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний об утомлении и переутомлении.  Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы. | Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. | 02.09 |  |
|  | Низкий старт. Стартовый разгон. | 1 |  | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику бега с ускорением.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.  Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. | Овладеть техникой спринтерского бега. | 03.09 |  |
|  | Низкий старт. Бег по дистанции. | 1 |  | Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие. | Описывать технику бега с высокого старта.  Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности.  Следить за правильностью выполнения техники высокого старта. | Освоить технику бега с низкого старта. | 05.09 |  |
|  | Низкий старт. Финальное усилие. | 1 |  | Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники низкого старта, проявлять упорство и трудолюбие | Описывать технику бега с низкого старта.  Слушать друг друга и учителя во время освоения техники низкого старта. Соблюдать правила безопасности.  Следить за правильностью выполнения техники низкого старта. | Освоить технику бега с низкого старта. | 09.09 |  |
|  | Эстафетный бег. | 1 |  | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику бега с ускорением.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.  Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. | Овладеть техникой спринтерского бега и метание мяча. | 10.09 |  |
|  | Метание мяча на дальность. | 1 |  | 12.09 |  |
|  | Метание мяча на дальность. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега. | Стремиться преодолевать себя во время освоения эстафетного бега.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.  Проявлять волевые усилия при освоении бега. | Научиться метанию мяча. | 16.09 |  |
|  | Метание мяча в цель. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат. | Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуры.  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат.  Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств. | 17.09 |  |
|  | Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов разбега. | 1 |  | Стремиться преодолевать себя во время освоения скоростного бега. | Описывать технику скоростного бега.  Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение в процессе освоения скоростного бега.  Самостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега. | Овладеть техникой прыжка в длину. | 19.09 |  |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания. | Овладеть знаниями о технике метания мяча в цель.  Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания.  Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя. | Овладеть техникой  Прыжка. | 23.09 |  |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  | Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат. | Описывать технику метания мяча.  Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность.  Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | 24.09 |  |
|  | Учет по технике прыжка в длину с разбега. | 1 | 1 | 26.09 |  |
|  | Прыжок в высоту. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности. | Выполнять упражнения для развитие силовых и координационных способностей. | 30.09 |  |
|  | Прыжок в высоту. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков. | Овладеть знаниями о технике прыжка в длину с места.  Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе прыжков.  Определять цель овладения техникой прыжков на уроке с помощью учителя. | Овладеть техникой  Прыжка. | 01.10 |  |
|  | Развитие выносливости. | 1 |  | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега.  Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Выполнять упражнения для развития выносливости. | 03.10 |  |
|  | Кроссовый бег. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.  Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка.  Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | 07.10 |  |
|  | Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.  Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | 08.10 |  |
|  | Преодоление вертикальных препятствий  **Олимпиада - тестирование** | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.  Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | 10.10 |  |
|  | Смешанный бег. | 1 |  | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции.  Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. | Научиться преодолевать бег с препятствиями. | 14.10 |  |
|  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |  | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости в процессе бега на местности. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.  Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть техникой бега на местности. | 15.10 |  |
|  | Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. | 1 |  | Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.  Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. | 17.10 |  |
|  | Ловля и передача мяча. | 1 |  | Знать способы выполнения разных беговых упражнений | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу.  Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом. | Освоить технику бега на длинные дистанции | 21.10 |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.  Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | 22.10 |  |
|  | Ведение мяча без сопротивления защитника. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой передачи в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике передачи в баскетболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения передачи в баскетболе.  Оценивать приобретенные навыки владения передачи в баскетболе. | Освоить технику передачи мяча в баскетболе. | 24.10 |  |
|  | Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе.  Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. | 28.10 |  |
|  | Бросок мяча в движении. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов передачи мяча в баскетболе. | Анализировать технику передачи мяча в баскетболе.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время выполнения передачи мяча в баскетболе. Контролировать и оценивать выполнение передачи мяча в баскетболе. | Формировать умение выполнять передачи мяча в баскетболе. | 29.10 |  |
|  | Тактика игры. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости.  Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.  Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости. | Освоить упражнения на гибкость. | 11.11 |  |
|  | Строевые упражнения. Основы знаний. Инструктаж по правилам Т.Б.Развитие двигательных качеств. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь определять основную информацию об упражнениях с гантелями для освоения техники.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями.  Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | Выполнять упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | 12.11 |  |
|  | Кувырок вперёд и назад слитно. Упражнения на бревне. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | 14.11 |  |
|  | Упражнения в лазании, акробатике и равновесии. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости.  Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.  Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости. | Освоить упражнения на гибкость. | 18.11 |  |
|  | Длинный кувырок с места, переворот в полушпагат. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | 19.11 |  |
|  | Комбинация из акробатических элементов. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости.  Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.  Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости. | Освоить упражнения на гибкость. | 21.11 |  |
|  | Развитие гибкости. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  Составлять комбинации из разученных упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | 25.11 |  |
|  | Упражнения в висе. | 1 |  | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов. | Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах.  Определять последовательность выполнения висов. | Освоить висы. | 26.11 |  |
|  | Совершенствование упражнений в висах и упорах. | 1 |  | 28.11 |  |
|  | Комбинации из изученных элементов. | 1 |  | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации.  Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации.  Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. | Овладеть упражнениями для развития координации. | 02.12 |  |
|  | Развитие силовых способностей. | 1 |  | Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате. | Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату.  Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу.  Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания. | Выполнять лазание по канату. | 03.12 |  |
|  | Развитие координационных способностей. | 1 |  | 05.12 |  |
|  | Опорный прыжок. | 1 |  | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка.  Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении прыжка.  Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять опорные прыжки. | 09.12 |  |
|  | Опорный прыжок. | 1 |  | Организовывать учебное взаимодействие в группе при учете техники опорного прыжка. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.  Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять бросок набивного мяча. | 10.12 |  |
|  | Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату. | 1 |  | Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений. | Иметь представление о технике передвижений в баскетболе.  Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе.  Соблюдать правила безопасности.  Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. | Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе | 12.12 |  |
|  | Ведение мяча без зрительного контроля. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе | Иметь представление о истории развития баскетбола.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе. | Формировать умение выполнять стойки и повороты в баскетболе. | 16.12 |  |
|  | Передачи мяча в движении. Бросок мяча с сопротивлением. | 1 |  | Желание овладеть техникой игры в баскетбол | Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. | Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе. | 17.12 |  |
|  | Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника. | 1 |  | 19.12 |  |
|  | Техника защитных действий. Выбивание вырывание мяча. | 1 |  | Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе.  Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе.  Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем. | Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе. | 23.12 |  |
|  | Нападение быстрым прорывом. | 1 |  | 24.12 |  |
|  | Личная защита под своим кольцом. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. х  Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. | 26.12 |  |
|  | Взаимодействие в нападении «Малая восьмерка». | 1 |  | 13.01 |  |
|  | Взаимодействие в нападении «Малая восьмерка». | 1 |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов. | 14.01 |  |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. | 1 |  | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении одновременного двухшажного хода. | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Освоить технику одновременного двухшажного хода. | 16.01 |  |
|  | Одновременный двухшажный ход. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи.  Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Освоить технику одновременного бесшажного хода. | 20.01 |  |
|  | Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. | 1 |  | 21.01 |  |
|  | Переход с одного хода на другой. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи.  Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Выявлять и устранять типичные ошибки в технике подъема. | 23.01 |  |
|  | Одновременный одношажный ход Игра «Гонки с выбыванием» | 1 |  | 27.01 |  |
|  | Повороты на месте махом. Одновременный бесшажный ход. | 1 |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения торможения «плугом». | 28.01 |  |
|  | Одновременный бесшажный ход. | 1 |  | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения поворотов на месте, технику подъема в гору. | 30.01 |  |
|  | Преодоление контр уклонов. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику выполнения спуска и поворотов. | 03.02 |  |
|  | Торможение и поворот «плугом». | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику спуска. | 04.02 |  |
|  | Повороты со спусков вправо-влево. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику выполнения поворота на месте. | 06.02 |  |
|  | Спуски и подъемы | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику выполнения спуска. | 10.02 |  |
|  | Прохождение дистанции 2 -3 км. Со сменой ходов. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику выполнения лыжных ходов. | 11.02 |  |
|  | Коньковый ход. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах. | 13.02 |  |
|  | Техника выполнения конькового хода. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику выполнения спусков в средней стойке. | 17.02 |  |
|  | Игра «Гонки с преследованием» Преодоление контруклонов. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику выполнения лыжных ходов. | 18.02 |  |
|  | Прохождение дистанции 3км. в медленном темпе. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику лыжных ходов. | 20.02 |  |
|  | Техника выполнения торможения и поворота «плугом». | 1 |  | Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений. | Иметь представление о технике передвижений в волейболе.  Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе.  Соблюдать правила безопасности.  Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. | Освоить технику передвижений, стоек в волейболе. | 24.02 |  |
|  | Соревнования по лыжным гонкам. | 1 |  | Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе.  Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить. | Овладеть комбинацией из элементов в волейболе. | 25.02 |  |
|  | Стойки и передвижения игрока. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча. | Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе.  Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.  Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча. | Выполнять прием и передачу мяча. | 27.02 |  |
|  | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе.  Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности.  Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе. | Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте. | 03.03 |  |
|  | Передача мяча над собой во встречных колоннах. | 1 |  | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу.  Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча. | Выполнять передачу мяча над собой, через сетку. | 04.03 |  |
|  | Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча. | Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе.  Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.  Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча. | Выполнять прием и передачу мяча. | 06.03 |  |
|  | Верхняя передача мяча в парах через сетку. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи. | Описывать технику нижней подачи в волейболе.  Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.  Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи. | Овладеть нижней подачей в волейболе. | 10.03 |  |
|  | Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе.  Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности.  Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе. | Выполнять передачу мяча в парах на точность. | 11.03 |  |
|  | Передача мяча в тройках после перемещения. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча. | Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе.  Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.  Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча. | Выполнять прием и передачу мяча. | 13.03 |  |
|  | Подача мяча. Прием мяча с подачи. | 1 |  | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации.  Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации.  Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. | Овладеть упражнениями для развития координации. | 17.03 |  |
|  | Прямой нападающий удар. | 1 |  | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол.  Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить. | Освоить командную тактику игры в волейбол. | 18.03 |  |
|  | Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции.  Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. | Научиться преодолевать бег с препятствиями. | 31.03 |  |
|  | Инструктаж по правилам Т.Б. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.  Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | 01.04 |  |
|  | Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | 1 |  | Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.  Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть техникой бега. | 03.04 |  |
|  | Развитие выносливости. | 1 |  | 07.04 |  |
|  | Кроссовый бег в гору. | 1 |  | Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.  Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. | 08.04 |  |
|  | Кроссовая подготовка. Переменный бег | 1 |  | Знать способы выполнения разных беговых упражнений | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу.  Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом. | Освоить технику бега на длинные дистанции | 10.04 |  |
|  | Бег в равномерном темпе. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.  Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | 14.04 |  |
|  | Гладкий бег.  Промежуточная аттестация | 1 |  | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции.  Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. | Научиться преодолевать бег с препятствиями. | 15.04 |  |
|  | Развитие выносливости Гладкий бег. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега.  Определять степень успешности выполнения длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | 17.04 |  |
|  | Бег 1000 метров – на результат. | 1 |  | Стремиться выполнить лучший свой прыжок. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.  Планировать сотрудничество со сверстниками.  Контролировать и оценивать технику прыжка. | Овладеть техникой прыжка. | 21.04 |  |
|  | Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Стартовый разгон. **Промежуточная аттестация - тест** | 1 |  | Стремиться выполнить лучший свой прыжок. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений  Планировать сотрудничество со сверстниками.  Контролировать и оценивать технику прыжка. | Овладеть техникой прыжка. | 22.04 |  |
|  | Бег по дистанции. Финальное усилие. Эстафетный бег. | 1 | 1 | Развивать мотив и желание выполнять прыжок для достижения наилучшего результата. | Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка.  Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг другу.  В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка. | Овладеть техникой прыжка. | 24.04 |  |
|  | Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег 4х100 м. | 1 |  | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику бега с ускорением.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.  Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. | Овладеть техникой спринтерского бега. | 28.04 |  |
|  | Метание теннисного мяча в цель. | 1 |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега. | Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега.  Планировать, контролировать и оценивать технику низкого старта. | Овладеть техникой стартового разгона. | 29.04 |  |
|  | Метание мяча на дальность. | 1 |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега. | Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега.  Планировать, контролировать и оценивать технику бега. | Овладеть техникой финального усилия. | 05.05 |  |
|  | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега. | Добывать информацию из различных источников о вариантах эстафетного бега.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.  Проявлять волевые усилия при освоении бега. | Научиться передаче эстафетной палочки. | 06.05 |  |
|  | Развитие скоростной выносливости | 1 |  | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику бега с ускорением.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.  Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. | Овладеть техникой спринтерского бега. | 08.05 |  |
|  | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 |  | 12.05 |  |
|  | Прыжок в длину. | 1 |  | Проявлять внимание и ловкость во время метания. | Находить информацию о понятии «Демонстрация упражнений».  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время метания.  Регулировать свою нагрузку при овладении метания теннисного мяча. | Овладеть техникой  метания малого мяча. | 13.05 |  |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  | 15.05 |  |
|  | Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | 1 | 1 | 19.05 |  |
|  | Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы. | 1 |  | Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину.  Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу.  В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка. | Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | 20.05 |  |
|  | Передачи мяча. Удары по мячу. | 1 |  | 22.05 |  |
|  | Остановка катящегося мяча подошвой | 1 |  | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега  Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. | 26.05 |  |
|  | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности. | Выполнять упражнения для развитие силовых и координационных способностей. | 27.05 |  |
|  | Контроль двигательной подготовленности. | 1 |  |

**Календарно-тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№урока** | **Название темы (раздела)** | **Количество часов на изучение** | **Количество контрольных работ** | **Планируемые результаты в соответствии с ФГОС** | | | **Дата проведения** | |
| **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные** | **По плану** | **По факту** |
|  | Инструктаж по охране труда. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.Понятие об утомлении и переутомлении. | 1 |  | Овладеть знаниями об утомлении и переутомлении. | Находить информацию об утомлении и переутомлении в интернете.  Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний об утомлении и переутомлении.  Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы. | Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. | 02.09 |  |
|  | Низкий старт. Стартовый разгон. | 1 |  | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.  Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. | Освоить технику бега с низкого старта.  Уметь  выполнять  стартовый разгон | 05.09 |  |
|  | Низкий старт. Бег по дистанции. | 1 |  | Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники низкого старта, проявлять упорство и трудолюбие. | Описывать технику бега с высокого старта.  Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности.  Следить за правильностью выполнения техники высокого старта. | Уметь  демонстрировать  технику  низкого старта  демонстрировать  физические  кондиции  скоростные  возможности. | 07.09 |  |
|  | Низкий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег. | 1 |  | Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники низкого старта, проявлять упорство и трудолюбие. | Описывать технику бега с низкого старта.  Слушать друг друга и учителя во время освоения техники низкого старта. Соблюдать правила безопасности.  Следить за правильностью выполнения техники низкого старта. | Уметь  демонстрировать  технику  низкого старта ,  демонстрировать  физические  кондиции  скоростные  возможности. | 09.09 |  |
|  | Эстафетный бег 4х100м | 1 |  | Развивать мотив освоения техники эстафетного бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику эстафетного бега. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.  Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. Стремиться преодолевать себя во время освоения эстафетного бега. | Уметь  выполнять  специальные  беговые  упражнения;  правильно  передавать  эстафетную  палочку,  распределять  силы и  выполнять рывок | 12.09 |  |
|  | Метание мяча на дальность. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания. | Описывать технику метания мяча.  Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность.  Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем. | Научиться метанию мяча.  Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств. | 14.09 |  |
|  | Метание мяча на дальность. | 1 |  | 16.09 |  |
|  | Метание мяча в цель. Учет по технике метания мяча на дальность. | 1 | 1 | 19.09 |  |
|  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в шаге. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков. | Овладеть знаниями о технике прыжка в длину с места.  Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе прыжков.  Определять цель овладения техникой прыжков на уроке с помощью учителя. | Овладеть техникой прыжка в длину.  Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | 21.09 |  |
|  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 |  | 23.09 |  |
|  | Прыжок в длину с полного разбега. | 1 |  | 26.09 |  |
|  | Учет по технике прыжка в длину с разбега. | 1 | 1 | 28.09 |  |
|  | Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега.  Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Овладеть техникой  Прыжка. | 30.09 |  |
|  | Прыжок в высоту с разбега. | 1 |  | 03.10 |  |
|  | Кроссовый бег. Развитие выносливости. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на длинные дистанции. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.  Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Знать какие  дистанции  являются  средними и  особенности их  техники. Уметь  пробегать  дистанцию с  равномерной  скоростью | 05.10 |  |
|  | Кроссовый бег в гору | 1 |  | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | 07.10 |  |
|  | Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега с препятствиями. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции.  Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. | Научиться преодолевать бег с препятствиями. | 10.10 |  |
|  | Преодоление вертикальных препятствий. **Олимпиада - тестирование** | 1 |  | 12.10 |  |
|  | Кросс 2000 м. мальчики. 1000 м. девушки на результат. | 1 |  | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу.  Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | 14.10 |  |
|  | Инструктаж по правилам Т.Б. Стойки и передвижения игрока. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов передвижений в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике передвижения в баскетболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения передвижений.  Оценивать приобретенные навыки овладения передвижений в баскетболе. | Овладеть техникой выполнения элементов передвижений в баскетболе | 17.10 |  |
|  | Повороты, остановки. Развитие координационных способностей. | 1 |  | 19.10 |  |
|  | Ловля и передача мяча. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой ловли и передачи в баскетболе. | Анализировать технику передачи мяча в баскетболе.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время выполнения передачи мяча в баскетболе. Контролировать и оценивать выполнение передачи мяча в баскетболе. | Освоить технику ловли и передачи мяча. | 21.10 |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника. | 1 |  | 24.10 |  |
|  | Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой ведения мяча в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике ведения мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.  Оценивать приобретенные навыки овладения ведением мяча в баскетболе. | Освоить технику ведения мяча в баскетболе. | 26.10 |  |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять кувырок вперед и назад. | 28.10 |  |
|  | Акробатика. Кувырок вперед и назад. | 1 | 1 | 09.11 |  |
|  | Акробатические упражнениия  Упражнения в равновесии. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений в равновесии. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений в равновесии.  Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.  Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить. | Освоить упражнения в равновесии. | 11.11 |  |
|  | Акробатические упражнения. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль  Составлять комбинации из разученных упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. | 14.11 |  |
|  | Акробатическая комбинация. | 1 |  | 16.11 |  |
|  | Акробатическая комбинация. | 1 |  | 18.11 |  |
|  | Висы и упоры. | 1 |  | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов. | Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах.  Определять последовательность выполнения висов. | Освоить висы. | 21.11 |  |
|  | Упражнения в висе. | 1 |  | 23.11 |  |
|  | Развитие силовых способностей. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения упражнений на развитие силовых способностей. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений на развитие силовых способностей. | Выполнять упражнения на развитие силовых способностей. | 25.11 |  |
|  | Лазание по канату в два приема. | 1 |  | Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате. | Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату.  Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу.  Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания. | Выполнять лазание по канату. | 28.11 |  |
|  | Развитие координационных способностей. | 1 |  | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации.  Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации.  Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. | Овладеть упражнениями для развития координации. | 30.11 |  |
|  | Лазание по канату. Полоса препятствий. | 1 |  | Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате. | Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату.  Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу.  Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания. | Выполнять лазание по канату. | 02.12 |  |
|  | Опорный прыжок. | 1 |  | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль  Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять опорные прыжки. | 05.12 |  |
|  | Опорный прыжок | 1 |  | 07.12 |  |
|  | Передачи мяча разными способами в движении. | 1 |  | Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передачи мяча. | Иметь представление о технике передачи мяча разными способами в движении.  Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передачи мяча. Соблюдать правила безопасности.  Иметь представление о истории развития баскетбола. | Освоить технику передачи мяча разными способами в движении. | 09.12 |  |
|  | Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техникиигры в баскетбол. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.  Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе. | Овладеть техникой броска мяча. | 12.12 |  |
|  | Бросок мяча в движении и прыжке. | 1 |  | 14.12 |  |
|  | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке. | 1 |  | 16.12 |  |
|  | Техника защитных действий. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники игры в баскетбол. | Слушать информацию о технике защитных действий в баскетболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игры в баскетболе.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.  Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем. | Овладеть техникой защитных действий.  Расширять двигательный опыт при освоении техники игры в баскетбол. | 19.12 |  |
|  | Выбивание, вырывание, перехват мяча. | 1 |  | 21.12 |  |
|  | Нападение быстрым прорывом. | 1 |  | 23.12 |  |
|  | Личная защита под своим кольцом. | 1 |  | 26.12 |  |
|  | Взаимодействие трех игроков в нападении. | 1 |  | 28.12 |  |
|  | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. | 1 |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов. | 11.01 |  |
|  | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении попеременного двухшажного хода. | Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Уметь правильно  выполнять  попеременный  двухшажный  ход. | 13.01 |  |
|  | Одновременный двухшажный ход. | 1 |  | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении одновременного двухшажного хода. | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Освоить технику одновременного двухшажного хода. | 16.01 |  |
|  | Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи.  Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Освоить технику перехода с попеременных ходов на одновременные, технику подъема «скользящим шагом». | 18.01 |  |
|  | Одновременный одношажный ход. Подъем «скользящим шагом». | 1 |  | 20.01 |  |
|  | Попеременный четырехшажный ход. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Уметь правильно  выполнять  попеременный  четырехшажный  ход. | 23.01 |  |
|  | Попеременный четырехшажный ход. | 1 |  | 25.01 |  |
|  | Повороты со спусков в право влево. | 1 |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы. | Знать технику выполнения спуска и поворотов. | 27.01 |  |
|  | Преодоление контр уклонов. | 1 |  | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику спуска. | 30.01 |  |
|  | Передвижение на лыжах со средней скоростью 5км. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы. | Знать, как распределять силы для прохождения дистанции5 км на лыжах. | 01.02 |  |
|  | Торможение «плугом». Подъем скользящим шагом. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения торможения «плугом», технику подъема скользящим шагом. | 03.02 |  |
|  | Техника выполнения конькового хода. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Освоить технику выполнения конькового хода. | 06.02 |  |
|  | Коньковый ход. | 1 |  | 08.02 |  |
|  | Преодоление контр уклонов. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику выполнения лыжных ходов. | 10.02 |  |
|  | Коньковый ход. Преодоление контр уклона. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов. | 13.02 |  |
|  | Спуски со склонов. Повороты на месте махом. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику выполнения спусков. | 15.02 |  |
|  | Соревнования по лыжным гонкам . | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах. | 17.02 |  |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу.  Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений. | Иметь представление о технике передвижений в волейболе.  Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе.  Соблюдать правила безопасности.  Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. | Освоить технику передвижений, стоек в волейболе. | 20.02 |  |
|  | Повороты, остановки. Терминология игры в волейбол. | 1 |  | 22.02 |  |
|  | Прием и передача мяча. | 1 |  | Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе.  Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить. | Овладеть комбинацией из элементов в волейболе. | 24.02 |  |
|  | Прием и передача мяча в прыжке. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча. | Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе.  Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.  Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча. | Выполнять прием и передачу мяча. | 27.02 |  |
|  | Прием мяча после подачи. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе.  Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности.  Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе. | Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте. | 01.03 |  |
|  | Групповые упражнения с подач через сетку. | 1 |  | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу.  Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча. | Выполнять передачу мячанад собой, через сетку. | 03.03 |  |
|  | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча. | Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе.  Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.  Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча. | Выполнять прием и передачу мяча. | 06.03 |  |
|  | Подача с изменением направления полета мяча. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи. | Описывать технику нижней подачи в волейболе.  Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.  Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи. | Овладеть нижней подачей в волейболе. | 10.03 |  |
|  | Нападающий удар. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе.  Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности.  Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе. | Выполнять передачу мяча в парах на точность. | 13.03 |  |
|  | Нападающий удар из зоны 2 и 3 с передачи игрока. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча. | Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе.  Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.  Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча. | Выполнять прием и передачу мяча. | 15.03 |  |
|  | Техника защитных действий. Одиночное блокирование. | 1 |  | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации.  Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации.  Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. | Овладеть упражнениями для развития координации. | 17.03 |  |
|  | Групповое блокирование. | 1 |  | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол.  Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить. | Освоить командную тактику игры в волейбол. | 29.03 |  |
|  | Учебно-тренировочная игра. | 1 |  | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции.  Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. | Освоить командную тактику игры в волейбол. | 31.03 |  |
|  | Итоговое занятие. Учебно-тренировочная игра. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.  Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Освоить командную тактику игры в волейбол. | 03.04 |  |
|  | Инструктаж по ТБ по л/а. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега с препятствиями. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции.  Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. | Научиться преодолевать бег с препятствиями. | 05.04 |  |
|  | Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | 1 |  | 07.04 |  |
|  | Развитие выносливости. | 1 |  | Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.  Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. | 10.04 |  |
|  | Кроссовый бег. | 1 |  | Знать способы выполнения разных беговых упражнений | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу.  Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом. | Освоить технику бега на длинные дистанции. | 12.04 |  |
|  | Переменный бег. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.  Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | 14.04 |  |
|  | Кроссовый бег в равномерном темпе. | 1 |  | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции.  Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. | Освоить технику бега на длинные дистанции. | 17.04 |  |
|  | Гладкий бег. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега.  Определять степень успешности выполнения длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | 19.04 |  |
|  | Гладкий бег. **Промежуточная аттестация - тест** | 1 |  | 21.04 |  |
|  | Контроль двигательной подготовленности. | 1 |  | Стремиться выполнить лучший свой прыжок. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений  Планировать сотрудничество со сверстниками. |  | 24.04 |  |
|  | Развитие выносливости. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на длинные дистанции. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.  Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Знать какие  дистанции  являются  средними и  особенности их  техники. Уметь  пробегать  дистанцию с  равномерной  скоростью | 26.04 |  |
|  | Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Стартовый разгон. | 1 |  | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику бега с ускорением.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.  Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. Планировать, контролировать и оценивать технику низкого старта. | Овладеть техникой стартового разгона. | 28.04 |  |
|  | Финальное усилие. Эстафетный бег. | 1 |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега. | Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Добывать информацию из различных источников о вариантах эстафетного бега. | Овладеть техникой финального усилия. | 03.05 |  |
|  | Развитие скоростных способностей. Учет в беге на 60 м. | 1 |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега. | Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега.  Планировать, контролировать и оценивать технику бега. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | 05.05 |  |
|  | Контроль двигательной подготовленности. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега. | Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.  Проявлять волевые усилия при освоении бега. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | 08.05 |  |
|  | Метание теннисного мяча в цель | 1 |  | Проявлять внимание и ловкость во время метания. | Находить информацию о понятии «Демонстрация упражнений».  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время метания.  Регулировать свою нагрузку при овладении метания теннисного мяча. | Овладеть техникой  метания малого мяча. | 12.05 |  |
|  | Метание мяча на дальность. | 1 |  | 15.05 |  |
|  | Метание мяча на дальность с разбега. Челночный бег. | 1 |  | 17.05 |  |
|  | Развитие скоростной выносливости | 1 |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега. | Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега.  Планировать, контролировать и оценивать технику бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. | 19.05 |  |
|  | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 | 1 | 22.05 |  |
|  | Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. | 1 |  | Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину.  Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу.  В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка. | Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  | 24.05 |  |
|  | Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | 1 |  |
|  | Контроль двигательной подготовленности. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности. | Знать правила выполнения двигательного режима. | 26.05 |  |
|  | Двигательный режим школьника в дни летних каникул. | 1 |  |