

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нурлатская средняя общеобразовательная школа
Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан»

<p>«Согласовано» Руководитель ШМО учителей физической культуры, ОБЖ, технологии и искусства  / Шамсутдинов Ю. Г. / Протокол № 1 29 августа 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УР МБОУ «Нурлатская СОШ ЗМР РТ»  / Гизатуллина Р.И. / 29 августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «Нурлатская СОШ ЗМР РТ» _____ / Зиннатуллин Р.Р. / Приказ № 132 01 сентября 2023 г.</p>
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 9 класса

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МБОУ «Нурлатская СОШ ЗМР РТ»
Протокол № 2 от 01 сентября 2023 г.

2023-2024 учебный год

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования: в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, мятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями

по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

3. Тематическое планирование

№	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности
1	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт	Соблюдать ТБ на уроке Устный опрос. Выявление уровня физической подготовленности у учащихся. Знать имена выдающихся отечественных спортсменов Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Описывать технику выполнения беговых упражнений
2	Бег 30 метров.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать самостоятельно беговые упражнения
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	Осваивать технику финального усилия в беге на короткие дистанции. Уметь: правильно передавать эстафетную палочку.
4	Бег с ускорением 70–80 метров. Бег 60 метров	Выявлять различия в основных способах беговых упражнениях Осваивать технику выполнения беговых упражнений. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью
5	Метание малого мяча дальность (150 г) . Метание мяча (150 г) на дальность с	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Совместно со сверстниками осваивают метательные упражнения

	5-6 шагов	
6	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	Осваивать технику прыжка в длину с разбега Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках
7	Бег на средние дистанции 2 км	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивать технику бега на средние дистанции
8	Баскетбол передача мяча разными способами на месте	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Описывать технику изучаемых игровых приемов Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	Моделировать технические действия в игровой деятельности Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами
10	Передачи мяча разными способами в движении	Излагать правила игры Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Описывать технику изучаемых игровых действий осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
11	Штрафной бросок	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с баскетбольными мячами. Понимать информацию из истории развития баскетбола. Знать выдающихся баскетболистов. Основные правила игры
12	Развитие координационных способностей	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Описывать технику изучаемых игровых приемов Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений
13	Развитие технико-тактических действий	Моделировать технические действия в игровой деятельности Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами
14	Прием мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра с заданиями	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.
15	Учебно-тренировочная игра с заданиями	Уметь выполнять передачи мяча Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов
16	Инструктаж по Т.Б на уроках по гимнастике. Строевая подготовка	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».

		Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях
17	Строевая подготовка. Акробатические соединения	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Знать и различать строевые приемы.
18	Совершенствование акробатических упражнений	Уметь: описывать технику выполнения упражнений Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа
19	Перестроения из колонны по одному в колонны по 2 по 4 в движении. Акробатические соединения 3-4 элемента	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях
20	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). Мост и поворот в упор стоя (д)	Осваивать комплексы упражнений для утренней зарядки Проявлять качества упражнений на гибкость Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на брусках перекладине
21	Подъем силой (мальчики). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств Уметь выполнять упражнения на брусках и бревне
22	Лазание по канату. Зачет лазание по канату в 2 приема.	Понимать информацию о личной гигиене человека Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанию по канату
23	Упражнения в равновесии на и перекладине	Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.
24	Упражнения на брусках и бревне	Проявлять качества координации Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств Уметь выполнять упражнения на брусках и бревне
25	Из упора присев силой стойка на голове и руках (юноши). Равновесие на одной выпад вперед кувырок вперед (девушки)	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности Осваивать технику тестовых заданий Уметь составлять акробатические комбинации
26	Развития силовых способностей. Подъем разгибом (юноши). Из упора	Соблюдать правила техники безопасности Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности

	присев на нижней жерди опускание вперед в вис присев	Уметь выполнять упражнения на брусках и бревне
27	Соединения на брусках. Тесты.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств Уметь выполнять упражнения на брусках и бревне
28	Опорные прыжки через козла боком (девушки) согнув ноги (юноши)	Осваивать технику прыжка через козла; Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности
29	Строевые упражнения. Развития силовых способностей. Подтягивание (юноши). Подтягивание в весе лежа (девушки)	Проявлять качества силы при выполнении упражнений Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
30	Спортивные единоборства.	Соблюдать правила техники безопасности Знать историю борьбы, правила соревнований Осваивать Элементы из спортивных единоборств.
31	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход.	Изучать историю лыжного спорта. Знать выдающихся спортсменов Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем Изучать историю лыжного спорта, знать Отечественных лыжников Соблюдать правила Т.Б, чтобы избежать травмы при ходьбе на лыжах
32	Коньковый ход	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем выполнять контрольные упражнения. Описывать технику изучаемых лыжных ходов
33	Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем Изучать историю лыжного спорта. Знать Отечественных лыжников Соблюдать правила Т.Б, чтобы избежать травмы при ходьбе на лыжах
34	Прохождение дистанции в среднем темпе 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах попеременно - двухшажным ходом изучать историю лыжного спорта знать. Отечественных лыжников Соблюдать правила Т.Б, чтобы избежать травмы при ходьбе на лыжах
35	Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем Изучать историю лыжного спорта Знать Отечественных лыжников Соблюдать правила Т.Б, чтобы избежать травмы при ходьбе на лыжах Описывать технику лыжных ходов
36	Прохождение дистанции 4 км со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем Изучать историю лыжного спорта. Знать Отечественных лыжников Соблюдать правила Т.Б, чтобы избежать травмы при ходьбе на лыжах
37	Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км.	Уметь моделировать технику освоенных лыжных ходов Оказывать первую помощь при обморожениях Описывать технику лыжных ходов
38	Спуск в основной стойке, подъем ступающим и скользящим шагом. Подъема «елочкой».	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем изучать историю лыжного спорта, знать Отечественных лыжников Соблюдать правила Т.Б, чтобы избежать травмы при ходьбе на лыжах

39	Лыжные ходы. Прохождение дистанции в среднем темпе до 3 км	Уметь моделировать технику освоенных лыжных ходов Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий
40	Спуски в средней стойке.	Уметь моделировать технику освоенных лыжных ходов Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий
41	Круговая эстафета	Уметь раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Оказывать первую помощь при обморожениях
42	Лыжные ходы	Уметь раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Раскрывать понятия техники спуска на лыжах. Оказывать первую помощь при обморожениях
43	Лыжные гонки 2-3 км	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники лыжных ходов Моделировать технику освоенных лыжных ходов
44	Стойки и перемещения. Нападающий удар при встречных передачах	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Уметь демонстрировать физические кондиции. Знать выдающихся волейболистов и правила игры. Описывать технику изучаемых игровых действий
45	Передача мяча над собой. Прием подачи	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику.
46	Верхняя передача в парах через сетку	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.
47	Прямой нападающий удар	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. Описывать технику нападающего удара. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
48	Учебно-тренировочная игра волейбол	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр
49	Мини-Футбол Перемещения удары по мячу	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять качества координации и быстроты
50	Технико-тактические действия в игре	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость). Умение сосредотачивать внимание при судействе игры
51	Нападающий удара. Двусторонняя игра	Знать требования техники безопасности и требования, предъявляемые к одежде Умение сосредотачивать внимание при игре
52	Техника передвижения (футбол)	Знать требования техники безопасности и требования, предъявляемые к одежде, обуви. Умение сосредотачивать внимание при игре
53	Прыжки в высоту способом	Осваивать технику выполнения прыжка в высоту

	«перешагивания».	Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.
54	Метание малого мяча на дальность	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику метания самостоятельно. Выявлять характерные ошибки и исправлять их Совместно со сверстниками осваивают метательные упражнения
55	Метание малого мяча	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику метания самостоятельно. Выявлять характерные ошибки и исправлять их Совместно со сверстниками осваивают метательные упражнения
56	Удар носком	Знать правила игры избегать травмы во время игры Историю футбола, отечественных футболистов Уметь описывать технику игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов; Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов
57	Удар по мячу серединой подъема	Знать правила игры избегать травмы во время игры Историю футбола, отечественных футболистов Уметь описывать технику игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов; Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов
58	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	Знать правила игры избегать травмы во время игры Историю футбола, отечественных футболистов Уметь описывать технику игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов
59	Технико- тактические действия в игре	Знать правила игры избегать травмы во время игры Историю футбола, отечественных футболистов Уметь описывать технику игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов Проявлять качества силы, выносливости быстроты и координации в прыжках в длину Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств
60	Технико- тактические действия в игре. Позиционное нападение без изменения позиций игроков	Знать правила игры избегать травмы во время игры Историю футбола, отечественных футболистов Уметь описывать технику игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов Проявлять качества силы, выносливости быстроты и координации в прыжках в длину Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств
61	Спринтерский бег, эстафетный бег	Осваивать технику финального усилия в беге на короткие дистанции. Понимать информацию из истории физической культуры; Уметь: правильно выполнять основные движения в беге на длинные дистанции
62	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	Осваивать технику выполнения прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега; Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.
63	Бег по пересеченной местности до 2000-3000 м	Уметь: правильно выполнять основные движения в беге на длинные дистанции
64	Бег 30 метров на результат	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; Уметь: бегать с максимальной скоростью до 30 м.
65	Эстафетный бег	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых

		упражнений Уметь: бегать с максимальной скоростью
66	Бег 60 метров	Осваивать технику финального усилия в беге на короткие дистанции. Понимать информацию из истории физической культуры
67	Основы туристической подготовки	Уметь демонстрировать технику ориентирования ТБ во время туристических походов. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный Выполнять школьные нормативы подготовиться к сдаче нормативов ГТО
68	Основные способы плавания. Закаливание. Промежуточная аттестационная работа	Значения плавания для здоровья. Виды закаливания; Запомнить имена выдающихся пловцов Овладевать основными способами плавания. Выполнять контрольные нормативы и тесты Выполнять контрольные нормативы и теоретические тесты

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Домашнее задание	Дата проведения	
					Предметные	Метапредметные	Личностные		план	факт
Легкая атлетика										

1	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт	1	Вводный	Инструктаж по ТБ на уроках Строевые упражнения ОРУ Высокий старт 30 - 40 м, бег по дистанции. Развитие скоростных качеств, физической культуры в раздел легкая атлетика	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью до 40м.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще – учебные использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью	Смысло - образование адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация умение из бегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Совершенствование подвижных игр		
2	Бег 30 метров. Футбол двухсторонняя игра	1	Вводный	С.У. ОРУ. Высокий старт 30-40м; бег по дистанции (30-40м); специальные беговые упражнения. Эстафеты. Измерение результатов	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-60 м.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу. П: обще учебные использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие формулировать собственное мнение	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока		
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	1	Комбинированный	С.У. ОРУ в движении Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 10- 12м. футбол двусторонняя игра	Соблюдают правила безопасности во время соревнований и спортивных игр	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование предвосхищать результат. П: обще-учебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество формулировать свои затруднения	Смыслообразование самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация проявление доброжелательности	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока		

4	Бег с ускорением 70-80 метров. Бег 60 метров	1	Комбинированный	С,У, ОРУ в движении Бег 60 м на результат Прыжки в длину с места	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. Уметь прыгать в длину с места	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу. П: общие-учебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Бег по пересечённой местности		
5	Метание малого мяча на дальность (150 гр.) Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов	1	Комбинированный	С.У. ОРУ в парах. Метание мяча на заданное расстояние.	Соблюдают правила безопасности. во время метаний	Р: контроль и самоконтроль - различать способ и результат действия. П: обще-учебные выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: взаимодействие - вести устный диалог по технике прыжка	Самоопределение принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока		
6	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов	1	Комбинированный	С.У. ОРУ в движении Прыжок в длину с 11-13 шагов. Развитие скоростно-силовых способностей в прыжках в длину с места	Выполняют прыжок в длину с разбега с места	Р: контроль и самоконтроль различать способ и результат действия; прогнозирование предвосхищать результаты. П: обще-учебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Нравственно-этическая ориентация навыки сотрудничества в разных ситуациях	Прыжки через скакалку		
7	Бег на средние дистанции	1	Контрольный	С.У. ОРУ в движении Учет прыжок в длину с 9-	Выбирают индивидуальный режим физической	Р: планирование выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	Самоопределение осознание своей этнической	Бег по пересечённой местности		

	, 2 км			11 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. 2000м	нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	условиями ее реализации. П: обще-учебные самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	принадлежности. Нравственно-этическая ориентация уважительное отношение к истории и культуре других народов			
8	Баскетбол передачи мяча разными способами на месте	1	Обучение	Инструктаж Т.Б. по волейболу. С.У. ОРУ в движении. Стойка и передвижение игрока приставными шагами боком лицом спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: планирование выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. П: обще-учебные узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. К: планирование учебного сотрудничества определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Смыслообразование адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Сгибание разгибание рук в упоре лежа		
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	Совершенствование	С.У. ОРУ в парах. Вбрасывание мяча из-за боковой линии Развитие координационных способностей Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р: оценка устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: обще-учебные узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Самоопределение в утренней позиции ученика на основе положительно отношения к школе	Поднимание туловища из положения лежа		

10	Передачи мяча разными способами в движении	1	Обучение	С.У. ОРУ в движении Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра, 5 х5. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.	Р: осуществление учебных действий использовать речь для регуляции своего действия. П: обще-учебные применять правила и пользоваться инструкциями . К: управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Прыжки через скакалку		
11	Штрафной бросок	1	Обучение	С.У. ОРУ типа зарядки. Из истории баскетбола Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Развитие координационных способностей в эстафетах. Правила игры	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки	Р: целеполагание формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. П: обще-учебные выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. К: инициативное сотрудничество проявлять активность во взаимодействии для решения задач	Самоопределение внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физкультуры	ОРУ без предмета		
12	Развитие координационной способности	1	Совершенствование	С.У. ОРУ в движении Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.	Р: осуществление учебных действий использовать речь для регуляции своего действия. П: обще-учебные применять правила и пользоваться инструкциями . К: управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	ОРУ без предмета		

13	Развитие технико-тактических действий		Совершенствование	С.У. ОРУ в парах стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Развитие технико-тактических действий Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р: оценка устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: обще-учебные узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Самоопределение в утренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе	Бег на месте 10 секунд		
14	Приемы мяча снизу после подачи	1	Обучение	С.У ОРУ в движении Стойки и передвижения игрока. Приемы мяча снизу после подачи. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Двусторонняя игра с заданиями	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р: планирование составлять план и последовательность действий. П: информационные искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: управление коммуникацией адекватно использовать речь	Самоопределение - готовность и способность обучающихся саморазвитию	Прыжки в длину с места		
15	Учебно-тренировочная игра с заданиями	1	Совершенствование	С.У ОРУ в движении стойки и передвижения игрока. Двусторонняя игра с заданиями	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р: коррекция вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: обще-учебные осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: планирование учебного сотрудничества определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока		

Гимнастика

16	Инструктаж по Т.Б на уроках по гимнастике. Строевая подготовка	1	совершенствование	С.У. ОРУ в парах .Т,С из истории гимнастики. Инструктаж по Т.Б. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Развитие двигательных качеств	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Р: контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: обще-учебные ставить и формулировать пробл	Самоопределение осознание ответственности человека за общее благополучие	Поднимание туловища из положения лежа		
----	--	---	-------------------	---	--	--	--	---------------------------------------	--	--

						емы. К: планирование учебного сотрудничества договариваться о распределении функций				
17	Строевая подготовка. Акробатические соединения	1	Комплексный	С.У. ОРУ типа зарядки Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей в тестовых заданиях	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р: оценка –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: обще-учебные самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: планирование учебного сотрудничества задавать вопросы, строить высказывание	Смыслообразование эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им.	Прыжки через скакалку		
18	Совершенствование акробатических упражнений	1	Комплексный	С.У. ОРУ типа зарядки Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей в тестовых заданиях	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Р: оценка –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: обще-учебные самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: планирование учебного сотрудничества задавать вопросы, строить высказывание	Смыслообразование эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им	Прыжки из глубокого приседа		
19	Перестроения из колонны по одному в колонны по 2 по 4 в движении. Акробатические соединения 3-4 элемента	1	Совершенствован	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонны по 2 по 4 в движении. Акробатические соединения по карточке. Переворот в упор на перекладине -М, комбинации на бревне -Д.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р: оценка –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: обще-учебные самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: планирование учебного сотрудничества задавать вопросы, строить высказывание	Смыслообразование эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им	Стигание и разгибание рук (девочки - 15 раз, мальчики -20 раз)		

20	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). Мост и поворот в упор стоя (девочки)	1	Комплексный	С.У. ОРУ типа зарядки Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей в тестовых заданиях	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р: оценка –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: обще-учебные самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: планирование учебного сотрудничества задавать вопросы, строить высказывание	Смыслообразование эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им	ОРУ типа зарядки		
21	Подъем силой (мальчики). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь	1	Совершенство	С.У. ОРУ Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Мальчики подъем переворотом. Девочки Махом одной толчком другой подъем переворотом на нижнюю жердь	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р: оценка устанавливает соответствие полученного результата поставленной цели. П: обще-учебные узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Самоопределение в внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе	Приседание на одной ноге		
22	Лазанье по канату. Зачет лазание по канату в 2 приема	1	обучение	С.У.ОРУ. Лазанье по канату 2-3 приема , гимнастической лестнице Прыжки «змейкой» через скамейку.	Демонстрировать Лазание по канату в 2-3 приема уметь выполнять комплекс акробатических упражнений.	Р: контроль контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; коррекция устанавливает соответствие полученного результата поставленной цели. П: обще-учебные уметь применять полученные знания в различных вариантах. К: инициативное сотрудничество обращаться за помощью и задавать вопросы	Нравственно-этическая ориентация - этические потребности, ценности, чувства	Прыжки через скакалку		
23	Упражнения в равновесии и перекладине.	1	Совершенство	С.У. ОРУ в парах Строевой шаг, выполнение команд пол-оборота, полшага, полный шаг. Упражнения на бревне и перекладине. Разучить акробатическую	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Р: контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: обще-учебные ставить и формулировать проблемы. К: планирование учебного	Самоопределение о сознание ответственности человека за общее благополучие	Челночный бег		

				комбинацию		сотрудничества договариваться о распределении функций				
24	Упражнения на брусьях и бревне	1	Совершенствование	С.У. ОРУ в парах Строевой шаг, Выполнение команд пол-оборота, полшага, полный шаг. Упражнения на бревне и перекладине Закрепить акробатическую комбинацию	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности	Р: коррекция вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. П: обще-учебные контролировать процесс и результат деятельности. К: планирование учебного сотрудничества определять общую цель и пути ее достижения	Смыслообразование самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	Вис на время		
25	Из упора присев силой стойка на голове и руках (юноши). Равновесие на одной выпад вперед кувырок вперед (девушки)	1	Совершенствование	С.У. ОРУ совершенствовать акробатическую комбинацию. Развитие двигательных качеств тесты	Описывают технику выполнений упражнений.	Р: коррекция вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: обще - учебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество формулировать свои затруднения	Смыслообразование самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	Наклоны на гибкость (15 наклонов)		
26	Развития силовых способностей. Подъем разгибом (юноши). Из упора присев на нижней жерди опускание вперед в вис присев	1	Изучение нового материала	С.У. ОРУ Упражнения в комбинации на гимнастических брусьях. Наклон вперед из положения стоя. Челночный бег 3x10 м	Описывают технику упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р: коррекция вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: обще-учебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления	Смыслообразование самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	Стигание и разгибание рук (девочки - 15 раз, мальчики - 20 раз)		

						окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество формулировать свои затруднения				
27	Соединения упражнения на брусьях. Тесты	1	Изучение нового материала	С.У. ОРУ Упражнения в комбинации на гимнастических брусьях. Наклон вперед из положения стоя	Описывают технику упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р: коррекция вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: обще-учебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию; Инициативное сотрудничество формулировать свои затруднения	Смыслообразование самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	Прыжки через скакалку		
28	Опорные прыжки через козла боком (девочки) согнув ноги (юноши)	1	Обучение	ОРУ на осанку. СУ. Козел в ширину высота 100-115см мальчики ,девочки 105-110 см. Вскок в упор присев соскок прогнувшись	Корректировка техники выполнения упражнений	Р: прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные получать и обрабатывать информацию; общ-учебные ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)		

29	Строевые упражнения. Развития силовых способностей. Подтягивание (юноши). Подтягивание в весе лежа (девушки)	1	Совершенство	Т.С. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторение поворотов в движении. Перестроения из колонны и шеренги. Подтягивание из виса (юноши) Из виса лежа (девушки)	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Р: контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: обще-учебные ставить и формулировать проблемы. К: планирование учебного сотрудничества договариваться о распределении функций	Самоопределение осознание ответственности человека за общее благополучие	Прыжки через скакалку		
30	Спортивные единоборства	1	Обучение	Предупреждение травматизма ОРУ в парах. СУ. Т.С из истории борьбы правила соревнований. Строевая комбинация. Элементы из спортивных единоборств	Корректировка техники выполнения упражнений.	Р: прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные– получать и обрабатывать информацию; обще-учебные ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата	Стигание и разгибание рук (девочки - 15 раз, мальчики - 20 раз). Наклоны на гибкость (20 наклонов)		

Лыжная подготовка

31	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход	1	Комплексный	ОРУ на лыжах. Инструктаж по лыжной подготовке. Напомнить о температурном режиме, одежде и обуви лыжника, подгонке лыжных креплений. Повторить попеременный и одновременный ходы, учить одновременному ходу	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах	Р: прогнозирование предвидеть уровень усвоения знания, его временных характеристик. П: информационный анализ информации. К: планирование учебного сотрудничества задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	Смыслообразование самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	Совершенствовать лыжные ходы		
----	---	---	-------------	--	---	---	--	------------------------------	--	--

32	Коньковый ход	1	Комплексный	ОРУ на лыжах Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить коньковому ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 2000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: коррекция адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок вносить дополнения и изменения в способ действий. П: обще-учебные самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: управление коммуникацией оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Самоопределение - социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам	Прохождение дистанции 1-2 км		
33	Прохождение дистанции с переменной скоростью до 4 км	1	Комплексный	ОРУ на лыжах Повторить попеременный и одновременный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Пройти 4000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно	Р: планирование применять установленные правила в планировании способа решений П: обще-учебные осуществлять рефлексию способ и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: планирование учебного сотрудничества определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	Самоопределение самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Спуск в основной стойке, подъем ступающим и скользящим шагом		
34	Прохождение дистанции в среднем темпе 3 км	1	Комплексный	Пройти дистанцию до 3 км в среднем темпе с применением изученных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: коррекция вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: обще-учебные ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество обращаться за помощью; взаимодействие строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Нравственно-этическая ориентация - этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Подъемы и спуски		
35	Одновременный одношажный ход. Попеременный	1	Комплексный	ОРУ на лыжах Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход,	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно	Р: прогнозирование предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П: информационные – анализ информации.	Самоопределение самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,	Попеременный двухшажный ход		

	нный двухшажн ый ход			учить одновременному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок		К: планирование учебного сотрудничества задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	установка на здоровый образ жизни			
36	Прохождение дистанции 4 км со сменой ходов.	1	Комп лексн ый	ОРУ на лыжах Повторить попеременный и одновременный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Пройти 4000 м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно	Р: планирование применять установленн ые правила в планировании способа решений П: обще-учебные осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: планирование учебного сотрудничества определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	Самоопределение сам остоятельная и личная ответственность за свои поступки	Совершенство вание лыжных ходов		
37	Торможени е и поворот «плугом». Прохожде ние дистанции	1	Комп лексн ый	ОРУ на лыжах Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить торможению плугом. Закрепить технику работы рук в одновременном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 2000 м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. П: обще-учебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью	Самоопределение уст ановка на здоровый образ жизн и	Спуски и торможение «плугом»		
38	Спуск в основной стойке, подъем ступающи м и скользящи м шагом. Подъем «елочкой»	1	Сове ршен ствов ание	ОРУ на лыжах Повторить технику спусков со склона в средней и основной стойке. Учить подъем ступающим и скользящим шагом. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно	Р: коррекция адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: обще-учебные самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: управление коммуникацией оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Самоопределение – социальная компетентность как готовность к решени ю моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам	Спуск в основной и высокой стойке, подъем «елочкой»		

39	Лыжные ходы. Прохождение дистанции в среднем темпе до 3 км	1	Совещание	ОРУ на лыжах Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъему елочкой на склон. Пройти дистанцию до 3 км в среднем темпе с применением изученных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: коррекция вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: обще учебные ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество обращаться за помощью; взаимодействие строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Нравственно-этическая ориентация – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Спуск в основной стойке, подъем ступающим и скользящим шагом		
40	Спуски в средней стойке	1	Комплексный	ОРУ на лыжах Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъему елочкой на склон. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: осуществление учебных действий выполнять учебные действия в материализованной форме. П: обще-учебные самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. К: планирование учебного сотрудничества задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия	Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	Спуски и торможения		
41	Круговая эстафета	1	Комплексный	ОРУ на лыжах Совершенствовать технику спусков со склона в средней стойке. Совершенствовать технику подъема елочкой на склон. Провести круговую эстафету 2-3 раза с этапом до 150 м	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: целеполагание формировать и удерживать учебную задачу; прогнозирование предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П: обще-учебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: взаимодействие формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга	Совершенствование спусков и подъемов		
42	Прохождение дистанции в 3 км по пересечен	1	К.Урок	ОРУ на лыжах Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов. Учить в	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно	Р: целеполагание ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: информационные искать и выделять необходимую информацию,	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного	Комплекс ОРУ на лыжах		

	ной местности			момент спуска торможению плугом. Пройти дистанцию 3 км с попеременной скоростью		анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.	отношения к школе			
43	Лыжные гонки 2-3 км	1	Совершенствование	ОРУ на лыжах. Совершенствовать технику спусков со склона в средней стойке. Совершенствовать технику подъема елочкой на склон. Учить в момент спуска торможению плугом. Пройти дистанцию 2-3 км на результат	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. Повышение функциональных возможностей организма	Р: прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: знаково-символические создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические устанавливать причинно-следственные связи. К: планирование учебного сотрудничества задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Совершенство лыжных ходов		

Спортивные игры

44	Стойки и перемещения. Нападающий удар при встречных передачах	1	Обучение	Инструктаж по Т.Б. по волейболу на уроке. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками в квадрате. Стойки и перемещения Игра Развитие координационных качеств. Терминология волейбола	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р: прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные - получать и обрабатывать информацию; общеучебные ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию	Нравственно-этическая ориентация –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы	Комплекс ОРУ		
45	Нападающий удар при встречных передачах	1	Совершенствование	Т.С.ОРУ Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р: прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные - получать и обрабатывать информацию; общеучебные ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию	Нравственно-этическая ориентация –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы	Комплекс ОРУ в парах		

				снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей						
46	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Двусторонняя игра	1	Смешанный	С.У ОРУ в движении Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р: планирование составлять план и последовательность действий. П: информационные искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: управление коммуникацией адекватно использовать речь	Самоопределение - готовность и способность обучающихся саморазвитию	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)		
47	Прямой нападающий удар	1	Обучение	С.У ОРУ Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: прогнозирование предвидеть возможно сти получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные получать и обрабатывать информацию; обще-учебные ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию	Нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы	Прыжки через скакалку (девочки -100 раз, мальчики -80 раз)		

48	Учебно - тренировочная игра волейбол	1	Совершенствование	С.У. ОРУ в движении Инструктаж по волейболу.. Двусторонняя игра с заданиями	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Р: коррекция вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: обще-учебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество формулировать свои затруднения	Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	Подтягивание на перекладине		
49	Мини - футбол. Перемещение удары по мячу	1	Обучение	С.У ОРУ Различные виды бега. Прямая обводка предметов. Удары по воротам. Двусторонняя игра.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: контроль и самоконтроль отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: информационные искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах. К: управление коммуникацией Прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	Упражнение с мячами		

50	Технико - тактические действия в игре	1	Совершенствование	С.У.ОРУ Т.С Самостоятельное выполнение заданий учителя .правила игры судейство. Различные виды бега. Прямая обводка предметов. Удары по воротам. Двусторонняя игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно в мини-футболе	Р: коррекция адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: обще-учебные самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Смыслообразование-адаптированная мотивация учебной деятельности	Знать историю игры бадминтон		
51	Нападающий удар. Двусторонняя игра	1	Совершенствование	С.У ОРУ Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Нижняя прямая подача мяча. Двусторонняя игра	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р: коррекция вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: обще-учебные осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: планирование учебного сотрудничества определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	Сгибание и разгибание рук (девочки - 10 раз, мальчики - 20 раз)		
52	Техника передвижения (футбол)	1	Комбинированный	С.У.ОРУ Т.С Самостоятельное выполнение заданий учителя правила игры судейство. Различные виды бега. Прямая обводка предметов. Удары по воротам. Двусторонняя игра	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. В мини-футболе	Р: контроль и самоконтроль использовать установленные правила в контроле способа решения. П: обще-учебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: управление коммуникацией оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	Самоопределение – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	ОРУ типа зарядки		

Легкая атлетика

53	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Комбинированный	Т.Б во время прыжков. ОРУ Специальные беговые упражнения Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов. Отталкивание. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Уметь прыгать в высоту	Р: коррекция адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: обще учебные самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: управление коммуникацией оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Самоопределение – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам	Приседание на одной ноге		
54	Метание малого мяча на дальность	1	Комбинированный	ОРУ. Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов.	Осваивают технику самостоятельно, устраняют ошибки.	Р: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия в материализованной форме. П: обще учебные самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. К: планирование учебного сотрудничества задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия	Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	Сгибание и разгибание рук (девочки - 10 раз, мальчики - 20 раз)		
55	Метание 150 г мяча на дальность	1	Учетный	Т.С. ОРУ Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов.	Осваивают технику самостоятельно, устраняют ошибки	Р: прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: знаково-символические создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические устанавливать причинно-следственные связи. К: планирование учебного сотрудничества задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной деятельности	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики - по 10 наклонов)		

Спортивные игры

56	Футбол. Удар ногом. Двусторонняя игра	1	Комбинированный	С.У ОРУ Правила соревнований. Самостоятельное выполнение заданий учителя. Правила игры судейство. Различные виды бега. Прямая обводка предметов.	Выполнять игровые действия. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.	Р: коррекция вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. П: логические подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. К: планирование учебного	Нравственно-этическая ориентация - этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера	Знать правила игры футбола. Прыжки через скакалку (девочки -100 раз, мальчики -80 раз)		
----	---------------------------------------	---	-----------------	--	---	--	--	--	--	--

				Удары носком по воротам. Двусторонняя игра.		сотрудничества определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание				
57	Удар по мячу серединой подъема	1	Совершенствование	С.У.ОРУ Т.С. правила судейство. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Удар по мячу серединой подъема Развитие координационных качеств. Двусторонняя игра	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно в мини-футболе	Р: контроль контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; коррекция устанавливать с ответственностью полученного результата поставленной цели. П: обще-учебные уметь применять полученные знания в различных вариантах. К: инициативное сотрудничество обращаться за помощью и задавать вопросы	Нравственно-этическая ориентация – этические потребности, ценности, чувства	Бег на месте - 10 секунд, высоко поднимая колени		
58	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Прямая обводка предметов	1	Совершенствование	С.У.ОРУ Т.С Самостоятельное выполнение заданий учителя, правила игры судейство. Различные виды бега. Прямая обводка предметов. Удары по воротам. Двусторонняя игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно в мини-футболе	Р: коррекция адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: обще-учебные самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Смыслообразование - адаптированная мотивация учебной деятельности	Приседание на одной ноге (девочки - по 3 раза на каждую ногу, юноши - по 5 раз)		
59	Технико-тактические действия в игре. Футбол двусторонняя игра	1	Комбинированный	С.У.ОРУ Т.С Самостоятельное выполнение заданий учителя правила игры судейство. Различные виды бега. Стойка передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Прямая обводка предметов. Удары по воротам. Двусторонняя игра	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. В мини-футболе. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: контроль и самоконтроль использовать установленные правила в контроле способа решения. П: обще-учебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Информационные искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах. К: управление коммуникацией оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. Управление коммуникацией прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	Самоопределение – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	ОРУ типа зарядки. Стигание и разгибание рук (девочки - 10 раз, юноши - 20 раз)		

60	Технико-тактические действия в игре. Футбол двусторонняя игра. Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	Комбинированный	С.У.ОРУ Т.С Самостоятельное выполнение заданий учителя правила игры судейство. Различные виды бега. Стойка передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Прямая обводка предметов. Удары по воротам. Двусторонняя игра	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. В мини-футболе. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: контроль и самоконтроль использовать установленные правила в контроле способа решения. П: обще-учебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Информационные искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах. К: управление коммуникацией оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. Управление коммуникацией прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	Самоопределение – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	ОРУ типа зарядки.		
----	--	---	-----------------	---	---	--	--	-------------------	--	--

Легкая атлетика

61	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Совершенствование.	Т.С. ТБ на уроках по л. атлетике. Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Футбол	Уметь демонстрировать физические кондиции	Р: планирование ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические с пользоваться. Знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Вис на перекладине (2-3 подхода)		
62	Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов	1	Комбинированный	С.У ОРУ Специальные беговые упражнения Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.	Р: планирование применять установленные правила в планировании способа решений. П: обще-учебные осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: планирование учебного сотрудничества определять цели и пути достижения; задавать вопросы	Самоопределение – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Прыжки через скакалку (девочки -90 раз, юноши - 80 раз)		

						и строить монолог				
63	Бег по пересеченной местности и до 2000-3000 метров	1	Современствие.	Т.С.Олимпиады современности странички истории. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Небольшие ускорения 3/80 м и 3/50 м. 2000-3000м Закрепление прыжка в длину.	Уметь демонстрировать финальное усилие. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.	Р: контроль и самоконтроль различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. П: обще-учебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью	Самоопределение – установка на здоровый образ жизни и	Прыжки в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа		
64	Бег 30 метров на результат.	1	Смешанный.	Т.С.Олимпиады современности странички истории ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Уметь демонстрировать финальное усилие.	Р: коррекция адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: обще учебные самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: управление коммуникацией оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Самоопределение - социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам	Приседание на одной ноге		
65	Эстафетный бег	1	Тренировочный	Т.С. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств ОРУ. Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу. П: обще-учебные самостоятельно выделять познавательную цель. К: взаимодействие вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное	Смыслообразование– мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)		

66	Бег 60 метров на результат	1	Смешанный.	Т.С. Олимпийские чемпионы современности. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Бег 60мУчет.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Р: коррекция вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: обще-учебные ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество обращаться за помощью; взаимодействие строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Нравственно-этическая ориентация - этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Подтягивание на перекладине		
67	Основы туристической подготовки	1	Комбинированный	С.У. ОРУ в движении. Т Б на уроках туризма Способы ориентирования на местности Преодоление естественных препятствий Подготовка туристического снаряжения	Осваивают технику самостоятельно, устраняют ошибки	Р: целеполагание ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: информационные искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. К: взаимодействие слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	Самоопределение - внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	ТБ во время походов. Ориентирование на местности		
68	Основные способы плавания Промежуточная аттестация	1	Обучение	С.У ОРУ Т.С виды плавания кроль на груди на спине, ныряние повороты Старт Игры развлечения на воде приемы закаливания. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Водные процедуры	Уметь проплыть дистанцию	Р: прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата в данном виде. П: знаково-символические создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические устанавливать причинно-следственные связи.	Самоопределение – начальные навыки умения и навыков	ТБ во время плавания		

ионная работа Итогово е тестиров ание		К.Ур ок	Самостоятельное выполнение заданий учителя	Уметь самостоятельно работать	Р: саморегуляция стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: обще учебные - самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: взаимодействие - формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение - начальные навыки умения и навыков	Повторить Подготовитьс я к работы над ошибками Индивидуаль ное задание на каникулы		
--	--	------------	--	-------------------------------------	---	---	--	--	--