

РАССМОТРЕНО

на заседании МО №1

от 31.08.2020

Председатель МО



ПРОВЕРЕНО

Зам.директора по УВР

 Малафеева Е.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ для детей-

сирот г.о. Чапаевск

 Калабекова Н.А.

Приказ № 250/1 от 31.08.20



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5-9 классы

для обучающихся с задержкой психического развития

ФГОС ООО

на 2020 – 2021 учебный год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

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

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

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры 5-6 классы:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области познавательной культуры 7-9 классы:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры 5-6 классы:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

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

В области нравственной культуры 7- 9 классы:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры 5-6 классы:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области трудовой культуры 7-9 классы:

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

В области эстетической культуры 5-6 классы:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво.

В области эстетической культуры 7-9 классы:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры 5-6 классы:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области коммуникативной культуры 7-9 классы:

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

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры 5-6 классы:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

В области физической культуры 7-9 классы:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры 5-6 классы:

Познавательные УУД:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области познавательной культуры 7-9 классы:

Познавательные УУД:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

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

Коммуникативные УУД:

- бережное отношение к собственному здоровью, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности, отвечать за результаты собственной деятельности.

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

Коммуникативные УУД:

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

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

Познавательные УУД:

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

Регулятивные УУД:

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

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

Регулятивные УУД:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

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

Познавательные УУД:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;
- постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

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

Познавательные УУД:

- формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.

Регулятивные УУД:

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

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

Коммуникативные УУД:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- владение умением логически грамотно излагать.

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

Коммуникативные УУД:

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

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

Познавательные УУД:

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

Регулятивные УУД:

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

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

Регулятивные УУД:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формирование ИКТ-компетентности:

Фиксация изображений и звуков 5-6 классы:

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

Фиксация изображений и звуков 7-9 классы:

- осуществлять фиксацию изображений и звуков в ходе процесса обсуждения, проведения эксперимента, природного процесса, фиксацию хода и результатов проектной деятельности;
- учитывать смысл и содержание деятельности при организации фиксации, выделять для фиксации отдельные элементы объектов и процессов, обеспечивать качество фиксации существенных элементов;
- выбирать технические средства ИКТ для фиксации изображений и звуков в соответствии с поставленной целью;
- проводить обработку цифровых звукозаписей с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, проводить транскрибирование цифровых звукозаписей.

Коммуникация и социальное взаимодействие 5-6 классы:

- выступать с аудиовидеоподдержкой, включая выступление перед дистанционной аудиторией;
- соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей.

Коммуникация и социальное взаимодействие 7-9 классы:

- участвовать в обсуждении (аудиовидеофорум, текстовый форум) с использованием возможностей Интернета;
- использовать возможности электронной почты для информационного обмена;
- осуществлять образовательное взаимодействие в информационном пространстве образовательного учреждения (получение и выполнение заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы, формирование портфолио).

Стратегии смыслового чтения и работа с текстом:

Поиск информации и понимание прочитанного 5-6 классы:

- ориентироваться в содержании текста и понимать его целостный смысл;
- определять главную тему, общую цель или назначение текста;
- обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей;
- находить в тексте требуемую информацию;
- ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию.

Поиск информации и понимание прочитанного 7-9 классы:

- сопоставлять основные текстовые и нетекстовые компоненты: обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей, сформулированной вопросом, объяснять назначение карты, рисунка, пояснять части графика или таблицы и т. д.;
- решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста;
- ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию;
- выделять не только главную, но и избыточную информацию;
- сопоставлять разные точки зрения и разные источники информации по заданной теме.

Преобразование и интерпретация информации 5-6 классы:

- структурировать текст, используя нумерацию страниц, списки, ссылки, оглавление;
- интерпретировать текст;
- сравнивать и противопоставлять заключённую в тексте информацию разного характера;
- делать выводы из сформулированных посылок.

Преобразование и интерпретация информации 7-9 классы:

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

Оценка информации 5-6 классы:

- откликаться на содержание текста;
- связывать информацию, обнаруженную в тексте, со знаниями из других источников;
- оценивать утверждения, сделанные в тексте, исходя из своих представлений о мире;
- находить доводы в защиту своей точки зрения.

Оценка информации 7-9 классы:

- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию;
- использовать полученный опыт восприятия информационных объектов для обогащения чувственного опыта, высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о полученном сообщении (прочитанном тексте).

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности

5-6 классы:

- планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме;
- использовать такие естественно-научные методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы;
- отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания.

7-9 классов:

- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;
- использовать такие математические методы и приёмы, как абстракция и идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма;
- выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории;
- использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, сравнительное историческое описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;

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

Предметные результаты освоения физической культуры

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

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

5 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

6 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

7 классы

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

9 класс

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью.

2. Содержание учебного курса

5 класс

Основы теоретических знаний (в процессе уроков)

1. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
2. Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до занятий физкультурных минут. Дыхание во время выполнения упражнений.
3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
4. Питание и двигательный режим школьников.

5. Пагубность вредных привычек.

Гимнастика

1. Строевые упражнения – перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.
2. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
3. Подъем и переноска грузов – гимнастических снарядов и инвентаря.
4. Упражнение в равновесии (на бревне) – ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись.
5. Висы и упоры – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.
6. Акробатика – кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.
7. Опорные прыжки – вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.).

Легкая атлетика

1. Низкий старт.
2. Бег 60 м.
3. Равномерный бег до 2000 м.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
5. Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения с крестного шага на дальность.

Спортивные игры

Баскетбол

1. Стойка игрока.
2. Передвижение.
3. Остановка прыжком;
4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте;
5. Ведение мяча правой и левой рукой;
6. Бросок мяча одной рукой с места;
7. Учебная игра по упрощенным правилам.

Волейбол

1. Ходьба и бег с остановками и выполнений заданий по сигналу (сесть на пол, подпрыгнуть, и др.);
2. Стойка игрока;
3. Передача мяча сверху двумя руками;
4. Учебная игра по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка

1. Попеременный двухшажный ход.
2. Одновременный бесшажный ход.
3. Подъем наискось «елочкой».
4. Торможение «плугом».

5. Повороты переступанием.
6. Передвижения на лыжах до 2,5 км.

Развитие двигательных качеств

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

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

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

6 класс

Основы теоретических знаний (в процессе уроков)

1. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.
2. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, плавательном бассейне, открытых водоемах.
3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
4. Питание и двигательный режим школьников.
5. Пагубность вредных привычек.

Гимнастика

1. Строевые упражнения – строевой шаг; размыкание и смыкание на месте;
2. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
3. Подъем и переноска грузов – гимнастических снарядов и инвентаря.
4. Упражнение в равновесии (на бревне) – повороты на носках в полуприседе; из стойки поперек соскок прогнувшись; ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись.
5. Висы и упоры – мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на

бедре соскок с поворотом; девочки: наскок прыжком упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев.

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

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

Легкая атлетика

1. Бег 60 м. с максимальной скоростью.

2. Стартовый разгон.

3. Бег 1500 м.

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

5. Отталкивание.

6. Метание малых мячей в горизонтальную цель 1X1м. с расстояния до 8 м. и на дальность с 4-5 шагов разбега.

Спортивные игры

Баскетбол

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

2. Ведение мяча шагом и бегом;

3. Бросок мяча в движении после ведения;

4. Учебная игра

Волейбол

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

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

3. Прием мяча снизу двумя руками на месте;

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

5. Учебная игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

Лыжная подготовка

1. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.

2. Подъем «елочкой»

3. Торможение и поворот упором.

4. Прохождение дистанции до 3 км.

5. Игры.

6. Эстафеты.

Развитие двигательных качеств

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

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

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

7 класс

Основы теоретических знаний (в процессе уроков)

1. Реакция организма на различные физические упражнения.
2. Основные приемы самоконтроля
3. Самостраховка при выполнении упражнений.
4. Оказание первой помощи при травмах.

Гимнастика

1. Строевые упражнения – выполнение команд: «Пол – оборота на право!», «Пол – оборота налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!».
2. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
3. Упражнение в равновесии (на бревне) – пробежка; прыжки на одной ноге⁴ расхождение при встрече;
4. Висы и упоры – мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок; девочки: махом одной и толчком другой подъемом переворотом в упор на нижнюю жердь.
5. Акробатика – мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; девочки: кувырок вперед в полушагат;
6. Опорные прыжки – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см.); девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см.);

Легкая атлетика

1. Бег 60 м
2. Бег с переменной скоростью 2000 м.
3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - движения рук и ног в полете.
4. Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель из положения лежа.
5. Преодоление небольших вертикальных (с опорой на одну ногу) и горизонтальных препятствий.

Спортивные игры

Баскетбол

1. Поворот на месте;
2. Ведение мяча с изменением направления и скорости;
3. Передача одной рукой от плеча;
4. Бросок мяча в движении после ловли;
5. Учебная игра.

Волейбол

1. Передача мяча сверху двумя руками через сетку;
2. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед;
3. Нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м. от сетки;
4. Учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

Лыжная подготовка

1. Одновременный одношажный ход.
2. Подъем в гору скользящим шагом.
3. Поворот на месте махом.
4. Преодоление бугров и впадин.
5. Прохождение дистанции до 3,5 км.

Развитие двигательных качеств

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

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

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

8 класс

Основы теоретических знаний (в процессе уроков)

1. Знание физической культуры для всестороннего развития личности.
2. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений.
3. Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ.
4. Оказание первой помощи при травмах.

Гимнастика

1. Строевые упражнения – команда: «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.
2. Упражнения в равновесии (на бревне) – шаги полки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.
3. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
4. Висы и упоры – мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад и сед ноги врозь; подъем завесом вне; девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в висе присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.
5. Акробатика – мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.
6. Опорные прыжки – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.); девочки: прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см.);

Легкая атлетика

1. Старт из положения стоя.
2. Бег с переменной скоростью до 3 км.
3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - подбор индивидуального подбора.
4. Метание малого мяча по движущейся цели.
5. Преодоление небольших вертикальных (без опоры) и горизонтальных препятствий.

Спортивные игры

Баскетбол

1. Штрафной бросок;
2. Вырывание и выбивание мяча;
3. Передача мяча на месте,
4. При встречном движении и отскоком от пола;
5. Игра в защите;
6. Опека игрока;
7. Учебная игра.

Волейбол

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

2. передача мяча над собой, во встречных колоннах;
3. отбивание мяча кулаком через сетку;
4. нижняя прямая подача из-за лицевой линии;
5. прием подача; учебная игра.

Футбол

1. Удары по катящему мячу внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком;
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места, ведение мяча в разных направлениях;
3. Учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

Лыжная подготовка

1. Одновременный одношажный ход.
2. Подъем в гору скользящим шагом.
3. Поворот на месте махом.
4. Конькобежный ход.
5. Прохождение дистанции до 3,5 км.

Развитие двигательных качеств

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

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

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

9 класс

Основы теоретических знаний (в процессе уроков)

1. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма.
2. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой.
3. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.
4. Правила самоконтроля и выполнения упражнений.

Гимнастика

1. Строевые упражнения – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения в колонне по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.
2. Упражнения в равновесии (на бревне) – прыжки на одной; полуприсед; сед углом.
3. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
4. Висы и упоры – мальчики: подъем в упор переворотом махом и силой; подъем махом вперед сед ноги врозь; девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.
5. Акробатика – мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.
6. Опорные прыжки – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.); девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.);
7. Элементы единоборства – мальчики: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера с определенной площадки; борьба за предмет; игры с элементами единоборств.

Легкая атлетика

1. Бег по повороту.
2. Передача эстафеты.
3. Бег до 4 км.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - на максимальный результат.
5. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. в цель вертикальную и горизонтальную.
6. Преодоление полосы препятствий.

Спортивные игры

Баскетбол (10 час)

1. Передача мяча в движении;
2. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой;
3. Нападение быстрым прорывом;
4. Персональная защита;
5. Двухсторонняя игра;
6. Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке;
7. Штрафной бросок;

8. Вырывание и выбивание мяча;
9. Передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола;
10. Игра в защите;
11. Опека игрока;
12. Учебная игра.

Волейбол

1. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу;
2. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку;
3. Передача мяча сверху стоя спиной к цели;
4. Прием мяча, отраженного сеткой;
5. Нижняя подача в правую левую часть площадки;
6. Игра в нападении в зоне 3;
7. Игра в защите;
8. Двухсторонняя игра.

Футбол

1. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком;
2. Обманные движения, остановка мяча внутренней стороной стопы, Удар по мячу головой;
3. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом, ведение мяча в разных направлениях;
4. Учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

Лыжная подготовка

1. Одновременный одношажный ход.
2. Подъем в гору скользящим шагом.
3. Поворот на месте махом.
4. Конькобежный ход. Прохождение дистанции до 5 км.

Развитие двигательных качеств

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

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м., с.	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
2	Бег 2000 м.	9,20	10,00	11,0	10,20	12,00	13,00

3	Бег 3000 м.	Без учета времени					
4	Прыжок в длину, см.	430	380	330	370	330	290
5	Метание мяча 150 гр., м.	45	40	31	28	23	18
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	10	8	7	-	-	-
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз	-	-	-	20	15	10
11	Бег на лыжах 3,5 км. (мин)	17,30	18,00	19.00	19.30	20.00	21.30

3. Тематическое планирование по физической культуре

(5-9 классы)

Раздел	Количество часов				
	Классы				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Раздел 1 Знания о физической культуре	В процессе уроков				
Раздел 2. Двигательные умения и навыки					
• Гимнастика с элементами акробатики	22	22	22	22	22
• Легкая атлетика	22	28	28	25	25
• Кроссовая подготовка	11	11	11	14	14
• Лыжная подготовка	20	20	20	18	18
• Спортивные игры (волейбол)	10	10	10	10	10
• Спортивные игры (баскетбол)	17	11	11	8	8
• Спортивные игры (футбол)				5	5
Раздел 3. Развитие двигательных способностей	В процессе уроков				
Общее количество часов	102	102	102	102	102
ИТОГО	510 часов				

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ урока	Дата	Название темы (раздела)	Кол-во часов	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			Коррекционные задачи
				Личностные	УУД	Предметные	
		Легкая атлетика	11				
1		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1	Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	П. Описывать технику бега с высокого старта. К. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности. Р. Следить за правильностью выполнения техники высокого старта.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. Освоить технику бега с высокого старта.	Развитие скоростных способностей.
2		Скоростной бег.	1	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	П. Описывать технику бега с ускорением. К. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Р. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.	Развитие ловкости.
3		Челночный бег. Эстафетный бег.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим	П. Добыывать информацию из различных источников о вариантах челночного бега.	Выполнять челночный бег. Научиться передаче	Развитие скоростных способностей.

				сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Р. Проявлять волевые усилия при освоении бега.	эстафетной палочки.	
4		Бег на результат 30 метров. Круговая эстафета.	1	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат.	П. Описывать технику эстафетного бега. К. Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега. Р. Учиться в процессе круговой эстафеты отличать, верно, выполненное физическое упражнение от неверного.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.	Развитие ловкости.
5		Бег на результат 60 метров. Влияние легкоатлетических упражнений на организм.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат.	П. Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуре. К. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат. Р. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.	Развитие скоростных способностей.
6		Челночный бег 3x10м на результат. Прыжок в длину с разбега.	1	Развивать мотив и желание выполнять	П. Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину.	Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять	Развитие скоростных способностей.

				прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	К.Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. Р.В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	
7		Метание мяча. Прыжок в длину с места.	1	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	П.Овладеть знаниями о технике метания мяча и прыжка в длину с места. К.Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания и прыжков. Р.Определять цель овладения техникой метания мяча и прыжков на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой метания малого мяча и прыжка в длину с места	Развитие ловкости.
8		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов. Бег 300 м.	1	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	П.Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Р.Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Овладеть техникой прыжка в длину.	Развитие скоростных способностей.
9		Прыжок в длину с места на результат. Бег на средние дистанции.	1	Проявлять дисциплинированность,	П.Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня	Развитие скоростных способностей.

				трудолюбие и упорство в прыжках в длину.	К.Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Р.Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.	индивидуального развития.	
10		Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча с разбега.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину.	П.Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. К.Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Р.Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.	Приобрести опыт выполнения прыжка в длину с лучшим результатом.	Развитие ловкости.
11		Метание мяча на результат.	1	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	П.Описывать технику метания мяча. К.Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Р.Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
		Кроссовая подготовка	4				
12		Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий.	1	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. Р.Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу.	Освоить технику бега на длинные дистанции	Развитие ловкости.

					К. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.		
13		Кросс. Развитие выносливости.	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Р.Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
14		Шестиминутный бег. Преодоление препятствий.	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	П.Владение знаниями о правильном темпе бега. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Р.Контролировать самочувствие, дыхание и темп бега для достижения наилучшего результата.	Овладеть тактикой шестиминутного бега.	Развитие скоростных способностей.
15		Бег на результат 1000 м. Упражнения в подтягивании.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык в процессе бега 1000 м.	П.Владение знаниями о правильном темпе бега на дистанции 1000 м. К.Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения в процессе игр. Р.Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции 1000 м.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие ловкости.
		Баскетбол	11				
16		Стойка и передвижения	1	Стремиться	П.Иметь представление о	Освоить технику	Развитие

		игрока. Инструктаж по ТБ.		преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	технике передвижений в баскетболе. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Р.Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	передвижений, стоек в баскетболе.	скоростных способностей.
17		Стойки и повороты.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе	П.Иметь представление о истории развития баскетбола. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Р.Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе.	Формировать умение выполнять стойки и повороты в баскетболе.	Развитие скоростно-силовых способностей.
18		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Наклон вперед - на результат.	1	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие во время освоения техники ведения мяча в баскетболе.	П.Описывать технику ведения мяча в баскетболе. К.Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль при освоении техники ведения мяча. Р.Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Освоить технику ведения мяча.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
19		Остановка двумя шагами и прыжком.	1	Проявлять дисциплинирова	К.Обеспечить бесконфликтное	Формировать умение выполнять	Развитие ловкости.

				нность, трудолюбие и упорство в освоении техники остановок в баскетболе.	соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Р.Оценивать объективно свои умения в баскетболе.. Оценивать объективно свои умения в баскетболе.	остановки в баскетболе.	
20		Ведение мяча на правой (левой) рукой. Челночный бег 3x10 на результат.	1	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. К.Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Р.Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.
21		Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	П.Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе. Р.Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе.	Развитие скоростно- силовых способностей.
22		Ведение мяча два шага бросок. Поднимание туловища на результат.	1	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. К.Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	Развитие ловкости.

					баскетболе. Р.Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.		
23		Зачет за 1 четверть. Броски мяча по кольцу двумя руками от груди.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
24		Бросок двумя руками снизу в движении. Подтягивание, отжимание на результат.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
25		Ведение мяча с изменением скорости.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и	П.Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе. К.Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе. Р.Контролировать и	Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе.	Развитие ловкости.

				владение мячом в баскетболе.	оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе.		
26		Ведения мяча с изменением направления. Прыжок с места на результат.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе.	П.Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе. К.Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе. Р.Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе.	Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.
		Гимнастика	22				
27		Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Перекаты.	1	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении перекатов.	П.Самостоятельно находить информацию в материалах учебников об акробатических упражнениях. К.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений. Р.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить.	Освоить перекаты.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
28		Акробатика. Кувырок вперед. Прыжок с места на результат.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	П.Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р.Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.		
29		Акробатика. Кувырок назад.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	П.Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р.Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие ловкости.
30		Акробатика. Стойка на лопатках.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	П.Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р.Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					упражнений.		
31		Кувырок вперед и назад. Поднимание туловища – тест.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	П. Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие ловкости.
32		Акробатическая комбинация из 2-3 элементов.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	П. Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р. Составлять комбинации из разученных упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
33		Акробатическая комбинация из 3-х элементов.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	П. Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р.Составлять комбинации из разученных упражнений.		
34		Мост из положения лежа на спине. Прыжок с места на результат.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	П.Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р.Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростно-силовых способностей.
35		Акробатическая комбинация из 4-х элементов.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	П.Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р.Составлять комбинации из разученных общеразвивающих упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
36		Вис согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные висы	1	Слушать других, пытаться	П.Уметь обосновывать правильность выполнения висов.	Освоить висы.	Развитие скоростных способностей.

		(девочки).		принимать другую точку зрения при освоении висов.	К.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Р.Определять последовательность выполнения висов.		
37		Подтягивание в висе (мальчики); подтягивание из виса лежа (девочки).	1	Активно включаться в общение в процессе подтягивания.	П.Уметь определять основную информацию об упражнениях для освоения техники подтягивания. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями. Р.Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении висов и упоров.	Выполнять гимнастические упражнения на снарядах.	Развитие ловкости.
38		Поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы.	1	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения висов. К.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Р.Определять последовательность выполнения висов.	Освоить висы.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
39		Комбинации из нескольких элементов.	1	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при	П.Уметь обосновывать правильность выполнения висов. К.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с	Освоить висы.	Развитие скоростных способностей.

				освоении висов.	учителем при работе на гимнастических снарядах. Р.Определять последовательность выполнения висов.		
40		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка.	П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Р.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять опорные прыжки.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
41		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Тест – наклон вперед.	1	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка.	П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Р.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять опорные прыжки.	Развитие скоростных способностей.
42		Прыжки через скакалку. Опорный прыжок.	1	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков со скакалкой.	П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка и прыжков на скакалке. К.Осуществлять контроль, коррекцию, оценку	Выполнять прыжки через скакалку и опорные прыжки.	Развитие ловкости.

					действий партнёра при выполнении броска набивного мяча. Р.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.		
43		Лазание по канату. Опорный прыжок.	1	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате.	П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Р.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять лазание по канату и опорные прыжки.	Развитие ловкости.
44		Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату.	1	Развивать товарищество и отзывчивость при освоении опорных прыжков.	П.Осознавать познавательную задачу в процессе освоения опорного прыжка. К.Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения гимнастических элементов. Р.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в опорном прыжке и тестировании.	Выполнять упражнения на снаряде.	Развитие ловкости.
45		Зачет за 2 четверть. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие	П.Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы	Освоить гимнастическую полосу препятствий.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты,

				со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	препятствий. К. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения тестирования. Р. Составлять план действий по освоению полосы препятствий.		выносливости..
46		Гимнастическая полоса препятствий.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	П. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. К. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения тестирования. Р. Составлять план действий по освоению полосы препятствий.	Освоить гимнастическую полосу препятствий.	Развитие скоростных способностей.
47		Гимнастическая полоса препятствий.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	П. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. К. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения тестирования. Р. Составлять план действий по освоению полосы препятствий.	Освоить гимнастическую полосу препятствий.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
48		Контрольные тесты.	1	Развивать	П. Уметь анализировать	Выполнять	Развитие ловкости.

		Соревнования по гимнастике.		чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в процессе соревнования.	свои действия и сравнивать себя с другими при выполнении акробатических упражнений. К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в тестировании.	гимнастические упражнения на снарядах.	
		Лыжная подготовка	20				
49		Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	П. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. К. Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Р. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
50		Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении попеременного двухшажного и одновременного бесшажного	П. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. К. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Р. Взаимодействовать со сверстниками в процессе	Освоить технику попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.	Развитие скоростно-силовых способностей.

				ходов.	совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
51		Одновременный душажный ход Одновременный бесшажный ход	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Ставить новые задачи. К.Планировать и регулировать свою деятельность. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Освоить технику одновременного душажного и бесшажного ходов.	Развитие скоростных способностей.
52		Одновременный душажный ход Одновременный бесшажный ход.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Ставить новые задачи. К.Планировать и регулировать свою деятельность. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Освоить технику одновременного бесшажного хода.	Развитие скоростно-силовых способностей.
53		Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Ставить новые задачи. К.Планировать и регулировать свою деятельность. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов.	Развитие ловкости.
54		Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой»	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи. К.Планировать и регулировать свою деятельность. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
55		Спуски и подъемы.	1	Развитие мотивов	П.Добыывать недостающую информацию с помощью	Знать технику выполнения	Развитие скоростных

				учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом»	способностей.
56		Техника спусков, подъемов, торможений.	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом»	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
57		Подъем в гору скользящим шагом.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон скользящим шагом.	Развитие ловкости.

					и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».		
58		Зачет за 3 четверть. Торможение и поворот упором.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	К.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. П.Самостоятельно выделять	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику торможения и поворот упором.	Развитие скоростно-силовых способностей.
59		Техника спусков. Торможение «плугом»	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику спусков и торможение «плугом».	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
60		Торможение и поворот упором.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	К.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать технику выполнения торможения и поворот упором.	Развитие скоростно-силовых способностей.
61		Одновременный бесшажный и духшажный ход.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы,	Знать технику выполнения лыжных ходов.	Развитие ловкости.

62		Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
63		Спуски в средней стойке.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	К.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать технику выполнения спусков в средней стойке.	Развитие скоростно-силовых способностей.
64		Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы,	Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-3 км на лыжах.	Развитие ловкости.
65		Совершенствовать технику изученных ходов. Лыжные гонки 1 - 2км.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику лыжных ходов.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
66		Переход с одного хода на другой.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	К.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать технику лыжных ходов.	Развитие ловкости.
67		Соревнования по лыжным гонкам.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. К.Кататься на лыжах, применяя различные ходы,	Знать технику лыжных ходов.	Развитие ловкости.
68		Зимние подвижные игры. Круговая эстафета с этапом 150 м.	1	Проявлять интерес к новому учебному	спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой»,	Знать технику лыжных ходов, правила круговой эстафеты.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты,

				материалу.	«елочкой», тормозить «плугом».		выносливости..
		Волейбол	10				
69		Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	П.Иметь представление о технике передвижений в волейболе. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе. Р.Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в волейболе.	Развитие скоростных способностей.
70		Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1	Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе.	П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе. Р.Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	Овладеть комбинацией из элементов в волейболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
71		Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. К.Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте.	Развитие скоростных способностей.

					безопасности. Р.Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.		
72		Прием и передача мяча после перемещения.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	П.Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. К.Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Р.Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.	Развитие ловкости.
73		Передача мяча над собой, через сетку.	1	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча.	П.Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Р.Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча.	Выполнять передачу мяча над собой, через сетку.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
74		Нижняя прямая подача.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при	П.Описывать технику нижней подачи в волейболе. К.Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Овладеть нижней подачей в волейболе.	Развитие ловкости.

				освоении подачи.	в игре. Р.Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи.		
75		Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча. Поднимание туловища на результат.	1	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	П.Описывать комбинации в волейболе. К.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при освоении элементов в волейболе. Р.В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения комбинации из элементов.	Освоить комбинацию из элементов в волейболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
76		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Р.Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	Освоить командную тактику игры в волейбол.	Развитие скоростных способностей.
77		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде,	П.Добывать информацию из различных источников об игровых приемах и действиях в волейболе. К.Адекватно воспринимать	Освоить командную тактику игры в волейбол.	Развитие ловкости.

				умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	критику сверстников и учителя во время игры. Р.Следить за правильностью выполнения свободного нападения и оценивать свои результаты.		
78		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	П.Моделировать тактику игровых действий в волейболе. К.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при освоении позиционного нападения. Р.Оценивать результат своих действий в игре.	Освоить командную тактику игры в волейбол.	Развитие скоростных способностей.
		Баскетбол	6				
79		Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока.	1	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	П.Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности. Р.Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
80		Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Челночный бег 3x10.	1	Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	П.Слушать информацию о технике ловли мяча в баскетболе. К.Взаимодействовать со	Овладеть техникой ловли в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.

					сверстниками в процессе освоения техники ловли в баскетболе. Р.Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.		
81		Ведение мяча шагом и бегом.	1	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. К.Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Р.Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	Развитие ловкости.
82		Бросок одной рукой от плеча на месте. Подтягивание на результат.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
83		Бросок мяча одной, двумя руками от груди в кольцо.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. К.Взаимодействовать со	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.

				техникой броска в баскетболе.	сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.		
84		Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
		Легкая атлетика	11				
85		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	П.Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. К.Планировать сотрудничество со сверстниками. Р.Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.	Развитие скоростно-силовых способностей.
86		Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания	1	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	П.Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. К.Планировать сотрудничество со сверстниками. Р.Контролировать и оценивать технику прыжка	Овладеть техникой прыжка в высоту.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					в высоту.		
87		Прыжок в высоту	1	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	П.Описывают технику выполнения прыжковых упражнений К.Планировать сотрудничество со сверстниками. Р.Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.	Развитие ловкости.
88		Учет по технике прыжка в высоту	1	Развивать мотив и желание выполнять прыжок в высоту для достижения наилучшего результата.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в высоту. К.Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. Р.В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Овладеть техникой прыжка в высоту.	Развитие скоростных способностей.
89		Высокий старт. Старт с опорой на руку. Стартовый разгон	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при овладении техники высокого старта.	П.Описывать технику высокого старта. К.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Соблюдать правила безопасности. Р.Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта.	Овладеть техникой бега с высокого старта.	Развитие ловкости.
90		Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1	Проявлять качества силы, быстроты,	П.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с	Овладеть техникой стартового разгона.	Развитие скоростных способностей.

				выносливости при выполнении бега.	учителем при выполнении бега. К.Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта.		
91		Бег на результат 30м. Метание мяча на дальность.	1	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат.	П.Описывать технику эстафетного бега. К.Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега. Р.Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие ловкости.
92		Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов.	1	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	П.Описывать технику выполнения метания мяча. К.Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Р.Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие скоростных способностей.
93		Метание мяча с разбега на результат. Прыжок в длину.	1	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	П.Описывать технику выполнения метания мяча. К.Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Р.Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
94		Прыжок в длину с разбега.	1	Развивать	П.Описывать технику	Овладеть техникой	Развитие

		Челночный бег 3X10м		чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	выполнения прыжковых упражнений. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Р.Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	прыжка в длину. Освоить челночный бег.	скоростных способностей.
95		Прыжок в длину с разбега на результат.	1	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	П.Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Р.Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Овладеть техникой прыжка в длину.	Развитие ловкости.
		Кроссовая подготовка	7				
96		Кроссовая подготовка	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Р.Определять степень успешности выполнения длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Развитие скоростных способностей.

97		Преодоление препятствий	1	Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	П. Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. К. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Р. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
98		Зачет за 4 четверть. Кроссовый бег с равномерной скоростью	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	П. Составлять свой план действий по развитию выносливости. К. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Р. Определять степень успешности выполнения длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Развитие ловкости.
99		Учет в беге на 1000 м.	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге на 1000 м. Сопереживать своим одноклассникам .	П. Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий при выполнении бега 1000 м. К. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции 1000 м. Р. Понимать причины своего успеха/неуспеха в беге на результат.	Научиться преодолевать бег 1000 м. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие ловкости.
100		Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в	П. Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. К. Уметь организовывать и	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	Развитие ловкости.

				беge	планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Р.Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.		
101		Развитие силовых и координационных способностей. Контроль двигательной подготовленности	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беge	П.Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. К.Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Р.Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
102		Кроссовый беge с равномерной скоростью	1	Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	П.Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. К.Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Р.Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	Развитие ловкости.

Календарно-тематическое планирование 6 класс.

№ урока	Дата	Название темы (раздела)	Количество часов на изучение	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			Коррекционные задачи
				Личностные	Метапредметные	Предметные	
		Легкая атлетика.	11				
1		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1	Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	П.Описывать технику бега с высокого старта. К.Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности. Р.Следить за правильностью выполнения техники высокого старта.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. Освоить технику бега с высокого старта.	Развитие ловкости.
2		Скоростной бег. Станицы истории.	1	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	П.Описывать технику бега с ускорением. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Р.Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.	Развитие ловкости.
3		Челночный бег. Эстафетный бег.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий	П.Добывать информацию из различных источников о вариантах челночного бега. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических	Выполнять челночный бег. Научиться передаче эстафетной палочки.	Развитие ловкости.

				язык во время бега.	упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Р.Проявлять волевые усилия при освоении бега.		
4		Бег на результат 30 метров.	1	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат.	П.Описывать технику эстафетного бега. К.Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега. Р.Учиться в процессе круговой эстафеты отличать, верно, выполненное физическое упражнение от неверного.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
5		Бег на результат 60 метров.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат.	П.Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуры. К.Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат. Р.Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.	Развитие ловкости.
6		Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м на результат.	1	Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для	П.Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в высоту. К.Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг	Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				достижения наилучшего результата.	другу. Р.В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	индивидуального развития.	
7		Метание мяча. Прыжок в длину с места.	1	Проявлять дисциплиниро- ванность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	П.Овладеть знаниями о технике метания мяча и прыжка в длину с места. К.Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания и прыжков. Р.Определять цель овладения техникой метания мяча и прыжков на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой метания малого мяча и прыжка в длину с места	Развитие ловкости.
8		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов. Бег 300м.	1	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	П.Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Р.Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Овладеть техникой прыжка в длину.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
9		Прыжок в длину с места на результат. Бег на средние дистанции.	1	Проявлять дисциплиниро- ванность, трудолюбие и упорство в прыжках в	П.Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. К.Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие ловкости.

				длину.	прыжка. Р.Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.		
10		Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча с разбега.	1	Проявлять дисциплиниро- ванность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину.	П.Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. К.Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Р.Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.	Приобрести опыт выполнения прыжка в длину с лучшим результатом.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
11		Метание мяча на результат.	1	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	П.Описывать технику метания мяча. К.Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Р.Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие ловкости.
12		Кроссовая подготовка-4 Преодоление препятствий.	1	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Р.Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	Освоить технику бега на длинные дистанции	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
13		Кросс. Развитие	1	Активно	П.Составлять свой план	Овладеть техникой	Развитие ловкости.

		выносливости.		включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	действий по развитию выносливости. К.Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Р.Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	бега на длинные дистанции.	
14		Шестиминутный бег. Преодоление препятствий.	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	П.Владение знаниями о правильном темпе бега. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Р.Контролировать самочувствие, дыхание и темп бега для достижения наилучшего результата.	Овладеть тактикой шестиминутного бега.	Развитие скоростных способностей.
15		Бег на результат 1000м. Упражнения в подтягивании.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык в процессе бега 1000 м.	П.Владение знаниями о правильном темпе бега на дистанции 1000 м. К.Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения в процессе игр. Р.Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции 1000 м.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
16		Баскетбол -11 ч. Стойка и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ.	1	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	П.Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.	Развитие ловкости.

					техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности. Р.Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.		
17		Стойки и повороты.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе	П.Иметь представление о истории развития баскетбола. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Р. Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе.	Формировать умение выполнять стойки и повороты в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.
18		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие во время освоения техники ведения мяча в баскетболе.	П.Описывать технику ведения мяча в баскетболе. К.Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль при освоении техники ведения мяча. Р.Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Освоить технику ведения мяча.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
19		Остановка двумя шагами и прыжком.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники	П.Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. К.Оценивать объективно свои умения в баскетболе.	Формировать умение выполнять остановки в баскетболе.	Развитие ловкости.

				остановок в баскетболе.	Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Р.Оценивать объективно свои умения в баскетболе.		
20		Ведение мяча на правой (левой) рукой.	1	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. К.Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Р.Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
21		Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	П.Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе. Р.Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе.	Развитие ловкости.
22		Ведение мяча два шага бросок.	1	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. К.Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Р.Выполнять упражнения с	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					мячом совместно с учителем.		
23		Зачет за 1 четверть. Броски мяча по кольцу двумя руками от груди.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие ловкости.
24		Бросок двумя руками снизу в движении.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.
25		Ведение мяча с изменением скорости.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе.	П.Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе. К.Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе. Р.Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе.	Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
26		Ведения мяча с изменением направления.	1	Проявлять дисциплиниров	П.Анализировать технику перемещений и владение	Формировать умение выполнять	Развитие ловкости.

				анность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе.	мячом в баскетболе. К.Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе. Р.Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе.	перемещения и владение мячом в баскетболе.	
27		Гимнастика-22 ч. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Перекаты.	1	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении перекатов.	П.Самостоятельно находить информацию в материалах учебников об акробатических упражнениях. К.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений. Р.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить.	Освоить перекаты.	Развитие скоростных способностей.
28		Кувырок вперед.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	П.Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р.Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

29		Кувырок назад.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	П. Уметь находить информацию о художественной гимнастике К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие ловкости.
30		Стойка на лопатках.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	П. Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
31		Кувырок вперед и назад.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	П. Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие ловкости.

					взаимоконтроль. Р.Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.		
32		Акробатическая комбинация из 2-3 элементов.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	П.Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р.Составлять комбинации из разученных упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
33		Акробатическая комбинация из 3-х элементов.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	П.Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р.Составлять комбинации из разученных упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие ловкости.
34		Мост из положения лежа на спине.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатически	П.Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				х упражнений.	художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р.Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.		
35		Акробатическая комбинация из 4-х элементов.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	П.Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р.Составлять комбинации из разученных общеразвивающих упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие ловкости.
36		Вис согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения висов. К.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Р.Определять последовательность выполнения висов.	Освоить висы.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
37		Подтягивание в висе (мальчики); подтягивание из виса лежа (девочки).	1	Активно включаться в общение в процессе	П.Уметь определять основную информацию об упражнениях для освоения техники подтягивания.	Выполнять гимнастические упражнения на снарядах.	Развитие ловкости.

				подтягивания.	К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями. Р.Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении висов и упоров.		
38		Поднимание прямых ног в висе.	1	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения висов. К.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Р.Определять последовательность выполнения висов.	Освоить висы.	Развитие скоростных способностей.
39		Комбинации из нескольких элементов.	1	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения висов. К.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Р.Определять последовательность выполнения висов.	Освоить висы.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
40		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка.	П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических	Выполнять опорные прыжки.	Развитие ловкости.

					упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Р.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.		
41		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка.	П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Р.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять опорные прыжки.	Развитие скоростных способностей.
42		Прыжки через скакалку. Опорный прыжок.	1	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков со скакалкой.	П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка и прыжков на скакалке. К.Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении броска набивного мяча. Р.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять прыжки через скакалку и опорные прыжки.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
43		Лазание по канату. Опорный прыжок.	1	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физических сложных упражнений на	П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических	Выполнять лазание по канату и опорные прыжки.	Развитие ловкости.

				канате.	упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Р.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.		
44		Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату.	1	Развивать товарищество и отзывчивость при освоении опорных прыжков.	П.Осознавать познавательную задачу в процессе освоения опорного прыжка. К.Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения гимнастических элементов. Р.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в опорном прыжке и тестировании.	Выполнять упражнения на снаряде.	Развитие скоростных способностей.
45		Зачет за 4 четверть. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	П.Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. К. вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения тестирования. Р.Составлять план действий по освоению полосы препятствий.	Освоить гимнастическую полосу препятствий.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
46		Гимнастическая полоса препятствий.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие	П.Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы	Освоить гимнастическую полосу препятствий.	Развитие ловкости.

				е со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	препятствий. К. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения тестирования. Р. Составлять план действий по освоению полосы препятствий.		
47		Контрольные тесты. Соревнования по гимнастике.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	П. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. К. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения тестирования. Р. Составлять план действий по освоению полосы препятствий.	Освоить гимнастическую полосу препятствий.	Развитие скоростных способностей.
48		Лыжная подготовка-20 ч. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользкий шаг.	1	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в процессе соревнования.	П. Уметь анализировать свои действия и сравнивать себя с другими при выполнении акробатических упражнений. К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в тестировании.	Выполнять гимнастические упражнения на снарядах.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

49		Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	П.Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. К.Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Р.Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов.	Развитие ловкости.
50		Одновременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход.	1	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.	П.Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. К.Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Освоить технику попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
51		Одновременный двухшажный ход.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Ставить новые задачи. К.Планировать и регулировать свою деятельность. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Освоить технику одновременного двухшажного и бесшажного ходов.	Развитие ловкости.
52		Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Ставить новые задачи. К.Планировать и регулировать свою деятельность. Р.Взаимодействовать со	Освоить технику одновременного бесшажного хода.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					сверстниками в процессе занятий.		
53		Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой».	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Ставить новые задачи. К.Планировать и регулировать свою деятельность. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов.	Развитие ловкости.
54		Спуски и подъемы.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи. К.Планировать и регулировать свою деятельность. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов.	Развитие скоростных способностей.
55		Техника спусков, подъемов, торможений.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом»	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
56		Подъем в гору скользящим	1	Принятие и	П.Добывать недостающую	Знать технику	Развитие ловкости.

		шагом.		освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом»	
57		Торможение и поворот упором.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон скользящим шагом.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
58		Зачет за 3 четверть. Техника спусков. Торможение «плугом»	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику торможения и	Развитие ловкости.

					К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	поворот упором.	
59		Торможение и поворот упором.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику спусков и торможение «плугом».	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
60		Одновременный бесшажный и духшажный ход.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах,	Знать технику выполнения торможения и поворот упором.	Развитие ловкости.

					применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».		
61		Прохождение дистанции 2 - 2,5км.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
62		Спуски в средней стойке.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон	Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах.	Развитие ловкости.

					«лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».		
63		Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения спусков в средней стойке.	Развитие ловкости.
64		Совершенствовать технику изученных ходов. Лыжные гонки 1 - 2км.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-3 км на лыжах.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
65		Переход с одного хода на	1	Проявлять	П.Добывать недостающую	Знать технику	Развитие ловкости.

		другой.		интерес к новому учебному материалу.	информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	лыжных ходов.	
66		Соревнования по лыжным гонкам.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику лыжных ходов.	Развитие скоростных способностей.
67		Зимние подвижные игры. Круговая эстафета с этапом 150 м.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать технику лыжных ходов.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».		
68		Волейбол-10 ч. Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику лыжных ходов, правила круговой эстафеты.	Развитие ловкости.
69		Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	П.Иметь представление о технике передвижений в волейболе. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе. Р.Соблюдать правила	Освоить технику передвижений, стоек в волейболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.		
70		Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1	Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе.	П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе. Р.Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	Овладеть комбинацией из элементов в волейболе.	Развитие ловкости.
71		Прием и передача мяча после перемещения.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. К.Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Р.Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте.	Развитие скоростных способностей.
72		Передача мяча над собой, через сетку.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	П.Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. К.Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Р.Самостоятельно оценивать	Выполнять прием и передачу мяча.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.		
73		Нижняя прямая подача.	1	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча.	П.Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Р.Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча.	Выполнять передачу мяча над собой, через сетку.	Развитие ловкости.
74		Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи.	П.Описывать технику нижней подачи в волейболе. К.Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Р.Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи.	Овладеть нижней подачей в волейболе.	Развитие скоростных способностей.
75		Техника безопасности на уроке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в	П.Описывать комбинации в волейболе. К.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при освоении элементов в волейболе. Р.В диалоге с учителем вырабатывать критерии	Освоить комбинацию из элементов в волейболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				выполнении комбинаций в волейболе.	оценки и определять степень успешности выполнения комбинации из элементов.		
76		Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча.	1	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	П. Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. К. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Р. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	Освоить командную тактику игры в волейбол.	Развитие ловкости.
77		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	П. Добывать информацию из различных источников об игровых приемах и действиях в волейболе. К. Адекватно воспринимать критику сверстников и учителя во время игры. Р. Следить за правильностью выполнения свободного нападения и оценивать свои результаты.	Освоить командную тактику игры в волейбол.	Развитие скоростных способностей.
78		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в	П. Моделировать тактику игровых действий в волейболе. К. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при освоении позиционного нападения. Р. Оценивать результат своих	Освоить командную тактику игры в волейбол.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				выполнении комбинаций в волейболе.	действий в игре.		
79		Легкая атлетика- 17 ч. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	П.Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Р.Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.	Развитие ловкости.
80		Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания.	1	Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	П.Слушать информацию о технике ловли мяча в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли в баскетболе. Р.Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Овладеть техникой ловли в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
81		Прыжок в высоту.	1	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. К.Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.

					Р.Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.		
82		Учет по технике прыжка в высоту.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие ловкости.
83		Стойка и передвижения игрока.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
84		Ловля мяча двумя руками от груди на месте.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.
85		Ведение мяча шагом и	1	Стремиться	П.Описывают технику	Овладеть техникой	Развитие ловкости.

		бегом.		выполнить лучший свой прыжок.	выполнения прыжковых упражнений. К.Планировать сотрудничество со сверстниками. Р.Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	прыжка в высоту.	
86		Бросок одной рукой от плеча на месте.	1	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	П.Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. К.Планировать сотрудничество со сверстниками. Р.Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
87		Бросок мяча одной, двумя руками от груди в кольцо.	1	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	П.Описывают технику выполнения прыжковых упражнений К.Планировать сотрудничество со сверстниками. Р.Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.	Развитие скоростных способностей.
88		Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	Развивать мотив и желание выполнять прыжок в высоту для достижения наилучшего результата.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в высоту. К.Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. Р.В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень	Овладеть техникой прыжка в высоту.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					успешности выполнения прыжка.		
89		Высокий старт. Старт с опорой на руку. Стартовый разгон.	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при овладении техники высокого старта.	П.Описывать технику высокого старта. К.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Соблюдать правила безопасности. Р.Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта.	Овладеть техникой бега с высокого старта.	Развитие ловкости.
90		Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	П.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. К.Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта.	Овладеть техникой стартового разгона.	Развитие скоростных способностей.
91		Бег на результат 30м. Метание мяча на дальность.	1	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат.	П.Описывать технику эстафетного бега. К.Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега. Р.Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
92		Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов.	1	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на	П.Описывать технику выполнения метания мяча. К.Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для	Развитие ловкости.

				результат.	метания мяча на дальность. Р.Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	оценки уровня индивидуального развития.	
93		Метание мяча с разбега на результат. Прыжок в длину.	1	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	П.Описывать технику выполнения метания мяча. К.Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Р.Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
94		Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м.	1	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	П.Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Р.Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Овладеть техникой прыжка в длину. Освоить челночный бег.	Развитие ловкости.
95		Зачет за 4 четверть. Прыжок в длину с разбега на результат.	1	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	П.Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка	Овладеть техникой прыжка в длину.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					и бега. Р.Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.		
96		Кроссовая подготовка-7ч. Кроссовая подготовка.	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Р.Определять степень успешности выполнения длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Развитие ловкости.
97		Преодоление препятствий.	1	Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	П.Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. К.Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Р.Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
98		Кроссовый бег с равномерной скоростью.	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Р.Определять степень успешности выполнения длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Развитие ловкости.
99		Кроссовый бег с равномерной скоростью.	1	Проявлять волевое усилие	П.Уметь находить наиболее подходящий способ	Научиться преодолевать бег	Развитие ловкости.

				для достижения наилучшего результата в беге на 1000 м. Сопереживать своим одноклассникам.	преодоления препятствий при выполнении бега 1000 м. К.Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции 1000 м. Р.Понимать причины своего успеха/неуспеха в беге на результат.	1000 м. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	
100		Кроссовый бег с равномерной скоростью.	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге	П.Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. К.Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Р.Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
101		Учет в беге на 1000 м.	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге	П.Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. К.Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Р.Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	Развитие ловкости.
102		Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1	Развивать готовность к	П.Осуществить выбор наиболее эффективных	Овладеть упражнениями для	Развитие скоростной

				сотрудничеству во время освоения бега.	упражнений в процессе бега. К. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Р. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	развития выносливости.	выносливости Развитие быстроты, выносливости..
--	--	--	--	--	---	------------------------	---

Календарно-тематическое планирование 7 класс.

№ урока	Дата	Название темы (раздела)	Количество часов на изучение	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			Коррекционные задачи
				Личностные	Метапредметные	Предметные	
		Легкая атлетика.	11				
1		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1	Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и	П. Описывать технику бега с высокого старта. К. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности. Р. Следить за правильностью выполнения техники высокого старта.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. Освоить технику бега с высокого старта.	Развитие ловкости.

				трудолюбие.			
2		Скоростной бег. Станицы истории.	1	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	П.Описывать технику бега с ускорением. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Р.Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.	Развитие ловкости.
3		Челночный бег. Эстафетный бег.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	П.Добывать информацию из различных источников о вариантах челночного бега. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Р.Проявлять волевые усилия при освоении бега.	Выполнять челночный бег. Научиться передаче эстафетной палочки.	Развитие ловкости.
4		Бег на результат 30 метров.	1	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат.	П.Описывать технику эстафетного бега. К.Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега. Р.Учиться в процессе круговой эстафеты отличать, верно, выполненное физическое упражнение от неверного.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
5		Бег на результат 60 метров.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	П.Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня	Развитие ловкости.

				упорство в беге на результат.	учебниках по физической культуры. К. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат. Р. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм.	индивидуального развития физических качеств.	
6		Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м на результат.	1	Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	П. Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в высоту. К. Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. Р. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
7		Метание мяча. Прыжок в длину с места.	1	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	П. Овладеть знаниями о технике метания мяча и прыжка в длину с места. К. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания и прыжков. Р. Определять цель овладения техникой метания мяча и прыжков на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой метания малого мяча и прыжка в длину с места	Развитие ловкости.
8		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9	1	Развивать чувство	П. Описывать технику выполнения прыжковых	Овладеть техникой прыжка в длину.	Развитие скоростной

		беговых шагов. Бег 300м.		товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	упражнений. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Р.Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.		выносливости Развитие быстроты, выносливости..
9		Прыжок в длину с места на результат. Бег на средние дистанции.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину.	П.Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. К.Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Р.Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие ловкости.
10		Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча с разбега.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину.	П.Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. К.Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Р.Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.	Приобрести опыт выполнения прыжка в длину с лучшим результатом.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
11		Метание мяча на результат.	1	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на	П.Описывать технику метания мяча. К.Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для	Развитие ловкости.

				результат.	метания мяча на дальность. Р.Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	оценки уровня индивидуального развития.	
12		Кроссовая подготовка-4 Преодоление препятствий.	1	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Р.Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	Освоить технику бега на длинные дистанции	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
13		Кросс. Развитие выносливости.	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Р.Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Развитие ловкости.
14		Шестиминутный бег. Преодоление препятствий.	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	П.Владение знаниями о правильном темпе бега. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Р.Контролировать самочувствие, дыхание и	Овладеть тактикой шестиминутного бега.	Развитие скоростных способностей.

					темпа бега для достижения наилучшего результата.		
15		Бег на результат 1000м. Упражнения в подтягивании.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык в процессе бега 1000 м.	П. Владение знаниями о правильном темпе бега на дистанции 1000 м. К. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения в процессе игр. Р. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции 1000 м.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
16		Баскетбол -11 ч. Стойка и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ.	1	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	П. Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. К. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности. Р. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.	Развитие ловкости.
17		Стойки и повороты.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе	П. Иметь представление о истории развития баскетбола. К. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Р. Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе.	Формировать умение выполнять стойки и повороты в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.
18		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	Проявлять дисциплинированность	П. Описывать технику ведения мяча в баскетболе.	Освоить технику ведения мяча.	Развитие скоростной

				анность и трудолюбие во время освоения техники ведения мяча в баскетболе.	К.Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль при освоении техники ведения мяча. Р.Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.		выносливости Развитие быстроты, выносливости..
19		Остановка двумя шагами и прыжком.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники остановок в баскетболе.	П.Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. К.Оценивать объективно свои умения в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Р.Оценивать объективно свои умения в баскетболе.	Формировать умение выполнять остановки в баскетболе.	Развитие ловкости.
20		Ведение мяча на правой (левой) рукой.	1	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. К.Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Р.Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
21		Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с	1	Желание овладеть техникой игры	П.Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе.	Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе.	Развитие ловкости.

		шагом.		в баскетбол.	К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе. Р.Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.		
22		Ведение мяча два шага бросок.	1	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. К.Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Р.Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
23		Зачет за 1 четверть. Броски мяча по кольцу двумя руками от груди.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие ловкости.
24		Бросок двумя руками снизу в движении.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.

				броска в баскетболе.	баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.		
25		Ведение мяча с изменением скорости.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе.	П.Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе. К.Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе. Р.Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе.	Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
26		Ведения мяча с изменением направления.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе.	П.Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе. К.Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе. Р.Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе.	Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе.	Развитие ловкости.
27		Гимнастика-22 ч. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Перекааты.	1	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении перекаатов.	П.Самостоятельно находить информацию в материалах учебников об акробатических упражнениях. К.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений.	Освоить перекааты.	Развитие скоростных способностей.

					Р.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить.		
28		Кувырок вперед.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	П.Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р.Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
29		Кувырок назад.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	П.Уметь находить информацию о художественной гимнастик К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р.Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие ловкости.
30		Стойка на лопатках.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения	П.Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К.Уметь эффективно сотрудничать при	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				акробатическ х упражнений.	выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р.Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.		
31		Кувырок вперед и назад.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатическ х упражнений.	П.Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р.Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие ловкости.
32		Акробатическая комбинация из 2-3 элементов.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатическ х упражнений.	П.Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р.Составлять комбинации из разученных упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
33		Акробатическая комбинация из 3-х	1	Оказывать бескорыстную	П.Уметь находить информацию о	Выполнять акробатические	Развитие ловкости.

		элементов.		помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	художественной гимнастике. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р.Составлять комбинации из разученных упражнений.	упражнения.	
34		Мост из положения лежа на спине.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	П.Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р.Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
35		Акробатическая комбинация из 4-х элементов.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	П.Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р.Составлять комбинации из разученных	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие ловкости.

					общеразвивающих упражнений.		
36		Вис согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	П. Уметь обосновывать правильность выполнения висов. К. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Р. Определять последовательность выполнения висов.	Освоить висы.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
37		Подтягивание в висе (мальчики); подтягивание из виса лежа (девочки).	1	Активно включаться в общение в процессе подтягивания.	П. Уметь определять основную информацию об упражнениях для освоения техники подтягивания. К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями. Р. Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении висов и упоров.	Выполнять гимнастические упражнения на снарядах.	Развитие ловкости.
38		Поднимание прямых ног в висе.	1	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	П. Уметь обосновывать правильность выполнения висов. К. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Р. Определять последовательность выполнения висов.	Освоить висы.	Развитие скоростных способностей.
39		Комбинации из нескольких	1	Слушать	П. Уметь обосновывать	Освоить висы.	Развитие

		элементов.		других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	правильность выполнения висов. К.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Р.Определять последовательность выполнения висов.		скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
40		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка.	П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Р.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять опорные прыжки.	Развитие ловкости.
41		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка.	П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Р.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять опорные прыжки.	Развитие скоростных способностей.
42		Прыжки через скакалку. Опорный прыжок.	1	Организовывать учебное	П.Называть простые и знакомые физические	Выполнять прыжки через скакалку и	Развитие скоростной

				взаимодействи е в группе при освоении прыжков со скакалкой.	упражнения для освоения опорного прыжка и прыжков на скакалке. К.Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении броска набивного мяча. Р.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	опорные прыжки.	выносливости Развитие быстроты, выносливости..
43		Лазание по канату. Опорный прыжок.	1	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате.	П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Р.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять лазание по канату и опорные прыжки.	Развитие ловкости.
44		Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату.	1	Развивать товарищество и отзывчивость при освоении опорных прыжков.	П.Осознавать познавательную задачу в процессе освоения опорного прыжка. К.Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения гимнастических элементов. Р.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в опорном прыжке и тестировании.	Выполнять упражнения на снаряде.	Развитие скоростных способностей.

45		Зачет за 4 четверть. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	П.Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. К. вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения тестирования. Р.Составлять план действий по освоению полосы препятствий.	Освоить гимнастическую полосу препятствий.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
46		Гимнастическая полоса препятствий.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	П.Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. К.Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения тестирования. Р.Составлять план действий по освоению полосы препятствий.	Освоить гимнастическую полосу препятствий.	Развитие ловкости.
47		Контрольные тесты. Соревнования по гимнастике.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при	П.Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. К.Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения тестирования.	Освоить гимнастическую полосу препятствий.	Развитие скоростных способностей.

				преодоления полосы препятствий.	Р.Составлять план действий по освоению полосы препятствий.		
48		Лыжная подготовка-20 ч. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользкий шаг.	1	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в процессе соревнования.	П.Уметь анализировать свои действия и сравнивать себя с другими при выполнении акробатических упражнений. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в тестировании.	Выполнять гимнастические упражнения на снарядах.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
49		Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	П.Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. К.Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Р.Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов.	Развитие ловкости.
50		Одновременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход.	1	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении попеременного двухшажного и	П.Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. К.Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Освоить технику попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				одновременного бесшажного ходов.	Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
51		Одновременный двухшажный ход.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Ставить новые задачи. К.Планировать и регулировать свою деятельность. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Освоить технику одновременного двухшажного и бесшажного ходов.	Развитие ловкости.
52		Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Ставить новые задачи. К.Планировать и регулировать свою деятельность. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Освоить технику одновременного бесшажного хода.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
53		Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой».	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Ставить новые задачи. К.Планировать и регулировать свою деятельность. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов.	Развитие ловкости.
54		Спуски и подъемы.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи. К.Планировать и регулировать свою деятельность. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов.	Развитие скоростных способностей.

55		Техника спусков, подъемов, торможений.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом»	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
56		Подъем в гору скользящим шагом.	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом»	Развитие ловкости.
57		Торможение и поворот упором.	1	Проявлять интерес к новому учебному	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты,

				материалу.	учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	склон скользящим шагом.	выносливости..
58		Зачет за 3 четверть. Техника спусков. Торможение «плугом»	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику торможения и поворот упором.	Развитие ловкости.
59		Торможение и поворот упором.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику спусков и торможение «плугом».	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».		
60		Одновременный бесшажный и духшажный ход.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения торможения и поворот упором.	Развитие ловкости.
61		Прохождение дистанции 2 - 2,5км.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке,	Знать технику выполнения лыжных ходов.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».		
62		Спуски в средней стойке.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах.	Развитие ловкости.
63		Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения спусков в средней стойке.	Развитие ловкости.

64		Совершенствовать технику изученных ходов. Лыжные гонки 1 - 2км.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-3 км на лыжах.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
65		Переход с одного хода на другой.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику лыжных ходов.	Развитие ловкости.
66		Соревнования по лыжным гонкам.	1	Проявлять интерес к новому учебному	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и	Знать технику лыжных ходов.	Развитие скоростных способностей.

				материалу.	учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».		
67		Зимние подвижные игры. Круговая эстафета с этапом 150 м.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику лыжных ходов.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
68		Волейбол-10 ч. Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Знать технику лыжных ходов, правила круговой эстафеты.	Развитие ловкости.

					Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуюлочкой», «елочкой», тормозить «плугом».		
69		Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	П.Иметь представление о технике передвижений в волейболе. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе. Р.Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в волейболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
70		Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1	Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе.	П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе. Р.Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	Овладеть комбинацией из элементов в волейболе.	Развитие ловкости.
71		Прием и передача мяча после перемещения.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим	П.Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе.	Выполнять передачу мяча сверху двумя	Развитие скоростных способностей.

				сверстникам при освоении передачи в волейболе.	К.Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Р.Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.	руками на месте.	
72		Передача мяча над собой, через сетку.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	П.Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. К.Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Р.Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
73		Нижняя прямая подача.	1	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча.	П.Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Р.Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча.	Выполнять передачу мяча над собой, через сетку.	Развитие ловкости.
74		Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча.	1	Проявлять дисциплинированность,	П.Описывать технику нижней подачи в волейболе. К.Развивать навыки	Овладеть нижней подачей в волейболе.	Развитие скоростных способностей.

				трудолюбие и упорство при освоении подачи.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Р.Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи.		
75		Техника безопасности на уроке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	П.Описывать комбинации в волейболе. К.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при освоении элементов в волейболе. Р.В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения комбинации из элементов.	Освоить комбинацию из элементов в волейболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
76		Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча.	1	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Р.Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	Освоить командную тактику игры в волейбол.	Развитие ловкости.
77		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Развивать чувство сопереживания за партнёров по	П.Добывать информацию из различных источников об игровых приемах и действиях в волейболе.	Освоить командную тактику игры в волейбол.	Развитие скоростных способностей.

				команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	К.Адекватно воспринимать критику сверстников и учителя во время игры. Р.Следить за правильностью выполнения свободного нападения и оценивать свои результаты.		
78		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	П.Моделировать тактику игровых действий в волейболе. К.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при освоении позиционного нападения. Р.Оценивать результат своих действий в игре.	Освоить командную тактику игры в волейбол.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
79		Легкая атлетика- 17 ч. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	П.Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Р.Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.	Развитие ловкости.
80		Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом	1	Желание овладеть	П.Слушать информацию о технике ловли мяча в	Овладеть техникой ловли в баскетболе.	Развитие скоростной

		перешагивания.		техникой игры в баскетбол.	баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли в баскетболе. Р.Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.		выносливости Развитие быстроты, выносливости..
81		Прыжок в высоту.	1	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. К.Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Р.Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.
82		Учет по технике прыжка в высоту.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие ловкости.
83		Стойка и передвижения игрока.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				техники броска в баскетболе.	освоения бросков в баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.		
84		Ловля мяча двумя руками от груди на месте.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.
85		Ведение мяча шагом и бегом.	1	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	П.Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. К.Планировать сотрудничество со сверстниками. Р.Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.	Развитие ловкости.
86		Бросок одной рукой от плеча на месте.	1	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	П.Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. К.Планировать сотрудничество со сверстниками. Р.Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
87		Бросок мяча одной, двумя руками от груди в кольцо.	1	Стремиться выполнить	П.Описывают технику выполнения прыжковых	Овладеть техникой прыжка в высоту.	Развитие скоростных

				лучший свой прыжок.	упражнений К.Планировать сотрудничество со сверстниками. Р.Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.		способностей.
88		Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	Развивать мотив и желание выполнять прыжок в высоту для достижения наилучшего результата.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в высоту. К.Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. Р.В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Овладеть техникой прыжка в высоту.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
89		Высокий старт. Старт с опорой на руку. Стартовый разгон.	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при овладении техники высокого старта.	П.Описывать технику высокого старта. К.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Соблюдать правила безопасности. Р.Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта.	Овладеть техникой бега с высокого старта.	Развитие ловкости.
90		Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении	П.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. К.Планировать,	Овладеть техникой стартового разгона.	Развитие скоростных способностей.

				бега.	контролировать и оценивать технику высокого старта.		
91		Бег на результат 30м. Метание мяча на дальность.	1	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат.	П.Описывать технику эстафетного бега. К.Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега. Р.Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
92		Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов.	1	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	П.Описывать технику выполнения метания мяча. К.Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Р.Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие ловкости.
93		Метание мяча с разбега на результат. Прыжок в длину.	1	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	П.Описывать технику выполнения метания мяча. К.Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Р.Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
94		Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м.	1	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в	П.Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. К.Обеспечить	Овладеть техникой прыжка в длину. Освоить челночный бег.	Развитие ловкости.

				процессе прыжков и бега.	бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Р.Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.		
95		Зачет за 4 четверть. Прыжок в длину с разбега на результат.	1	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	П.Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Р.Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Овладеть техникой прыжка в длину.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
96		Кроссовая подготовка-7ч. Кроссовая подготовка.	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Р.Определять степень успешности выполнения длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Развитие ловкости.
97		Преодоление препятствий.	1	Понимать необходимость регулярных беговых	П.Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. К.Проявлять взаимопомощь	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты,

				упражнений для развития выносливости.	и поддержку во время прохождения дистанции. Р.Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.		выносливости..
98		Кроссовый бег с равномерной скоростью.	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Р.Определять степень успешности выполнения длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Развитие ловкости.
99		Кроссовый бег с равномерной скоростью.	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге на 1000 м. Сопереживать своим одноклассникам.	П.Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий при выполнении бега 1000 м. К.Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции 1000 м. Р.Понимать причины своего успеха/неуспеха в беге на результат.	Научиться преодолевать бег 1000 м. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие ловкости.
100		Кроссовый бег с равномерной скоростью.	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге	П.Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. К.Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					Р.Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.		
101		Учет в беге на 1000 м.	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге	П.Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. К.Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Р.Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	Развитие ловкости.
102		Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1	Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	П.Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. К.Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Р.Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

Календарно-тематическое планирование 8 класс.

№ урока	Дата	Название темы (раздела)	Количество часов на изучение	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			Коррекционные задачи
				Личностные	Метапредметные	Предметные	
1		Легкая атлетика-15ч. Инструктаж по охране труда. Понятие об утомлении и переутомлении.	1	Овладеть знаниями об утомлении и переутомлении .	П.Находить информацию об утомлении и переутомлении в интернете. К.Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний об утомлении и переутомлении. Р.Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
2		Низкий старт. Стартовый разгон.	1	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	П.Описывать технику бега с ускорением. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Р.Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.	Развитие ловкости.
3		Низкий старт. Бег по дистанции.	1	Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого	П.Описывать технику бега с высокого старта. К.Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Р.Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники	Освоить технику бега с низкого старта.	Развитие скоростных способностей.

				старта, проявлять упорство и трудолюбие.	высокого старта.		
4		Низкий старт. Финальное усилие.	1	Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники низкого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	П.Описывать технику бега с низкого старта. К.Слушать друг друга и учителя во время освоения техники низкого старта. Соблюдать правила безопасности. Р.Следить за правильностью выполнения техники низкого старта.	Освоить технику бега с низкого старта.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
5		Эстафетный бег.	1	Развивать	П.Описывать технику бега с ускорением.	Овладеть техникой спринтерского бега и метание мяча.	Развитие ловкости.
6		Метание мяча на дальность.	1	мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Р.Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.		Развитие скоростных способностей.
7		Метание мяча на дальность.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	П.Стремиться преодолевать себя во время освоения эстафетного бега. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Р.Проявлять волевые усилия при освоении бега.	Научиться метанию мяча.	Развитие скоростных способностей.

8		Метание мяча в цель.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат.	П.Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуры. К.Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат. Р.Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
9		Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов разбега.	1	Стремиться преодолевать себя во время освоения скоростного бега.	П.Описывать технику скоростного бега. К.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение в процессе освоения скоростного бега. Р.Самостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега.	Овладеть техникой прыжка в длину.	Развитие ловкости.
10		Прыжок в длину с разбега.	1	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания.	П.Овладеть знаниями о технике метания мяча в цель. К.Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания. Р.Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой Прыжка.	Развитие скоростных способностей.
11		Прыжок в длину с разбега.	1	Управлять своими эмоциями при	П.Описывать технику метания мяча. К.Уметь работать в паре для	Выполнять тестовое упражнение для	Развитие ловкости.
12		Учет по технике прыжка в длину с разбега.	1	эмоциями при			Развитие скоростных

				выполнении метания на результат.	подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Р.Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	оценки уровня индивидуального развития.	способностей.
13		Прыжок в высоту.	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	П.Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей. К.Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Р. Соблюдать правила безопасности.	Выполнять упражнения для развитие силовых и координационных способностей.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
14		Прыжок в высоту.	1	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков.	П.Овладеть знаниями о технике прыжка в длину с места. К.Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе прыжков. Р.Определять цель овладения техникой прыжков на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой Прыжка.	Развитие скоростных способностей.
15		Развитие выносливости.	1	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	П.Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега.	Выполнять упражнения для развития выносливости.	Развитие ловкости.

					Р.Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.		
16		Кроссовая подготовка-4ч Кроссовый бег.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину.	П.Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. К.Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Р.Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
17		Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Р.Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Развитие ловкости.
18		Преодоление вертикальных препятствий.	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Р.Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Развитие скоростных способностей.

19		Смешанный бег.	1	Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	П.Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. К.Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Р.Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
20		Баскетбол-8ч Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости в процессе бега на местности.	П.Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. К.Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Р.Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть техникой бега на местности.	Развитие скоростных способностей.
21		Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	1	Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	П.Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. К.Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Р.Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	Развитие ловкости.
22		Зачет за 1 четверть. Ловля и передача мяча.	1	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Взаимодействовать во время бега для выполнения	Освоить технику бега на длинные дистанции	Развитие скоростных способностей.

					техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Р.Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.		
23		Ловля и передача мяча в движении.	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Р.Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
24		Ведение мяча без сопротивления защитника.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой передачи в баскетболе.	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике передачи в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения передачи в баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения передачи в баскетболе.	Освоить технику передачи мяча в баскетболе.	Развитие ловкости.
25		Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				броска в баскетболе.	освоения бросков в баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.		
26		Бросок мяча в движении.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов передачи мяча в баскетболе.	П.Анализировать технику передачи мяча в баскетболе. К.Проявлять взаимопомощь и поддержку во время выполнения передачи мяча в баскетболе. Р.Контролировать и оценивать выполнение передачи мяча в баскетболе.	Формировать умение выполнять передачи мяча в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.
27		Тактика игры.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	П.Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. К.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Р.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.	Развитие ловкости.
28		Гимнастика-22ч Строевые упражнения. Основы знаний. Инструктаж по правилам Т.Б.Развитие двигательных качеств.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	П.Уметь определять основную информацию об упражнениях с гантелями для освоения техники. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями. Р.Объяснять самому себе	Выполнять упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					«что я могу?» при выполнении упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.		
29		Кувырок вперёд и назад слитно. Упражнения на бревне.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	П. Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие ловкости.
30		Упражнения в лазании, акробатике и равновесии.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	П. Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. К. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Р. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.	Развитие скоростных способностей.
31		Длинный кувырок с места, переворот в полушпагат.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе	П. Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К. Уметь эффективно	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				освоения акробатических упражнений.	сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р.Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.		
32		Комбинация из акробатических элементов.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	П.Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. К.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Р.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.	Развитие ловкости.
33		Развитие гибкости.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	П.Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р.Составлять комбинации из разученных упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
34		Упражнения в висе.	1	Слушать других,	П.Уметь обосновывать правильность выполнения	Освоить висы.	Развитие ловкости.
35		Совершенствование	1				Развитие

		упражнений в висах и упорах.		пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	висов. К.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Р.Определять последовательность выполнения висов.		скоростных способностей.
36		Комбинации из изученных элементов.	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	П.Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. К.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Р.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
37		Развитие силовых способностей.	1	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате.	П.Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату. К.Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Р.Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания.	Выполнять лазание по канату.	Развитие ловкости.
38		Развитие координационных способностей.	1				Развитие скоростных способностей.
39		Опорный прыжок.	1	Организовывать учебное	П.Называть простые и знакомые физические	Выполнять опорные прыжки.	Развитие скоростной

				взаимодействи е в группе при освоении прыжков.	упражнения для освоения опорного прыжка. К.Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении прыжка. Р.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.		выносливости Развитие быстроты, выносливости..
40		Опорный прыжок.	1	Организовыват ь учебное взаимодействи е в группе при учете техники опорного прыжка.	П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Р.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять бросок набивного мяча.	Развитие ловкости.
41		Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату.	1	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	П.Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Р.Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
42		Ведение мяча без	1	Проявлять	П.Иметь представление о	Формировать	Развитие ловкости.

		зрительного контроля.		дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе	истории развития баскетбола. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Р.Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе.	умение выполнять стойки и повороты в баскетболе.	
43		Передачи мяча в движении. Бросок мяча с сопротивлением.	1	Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	П.Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе. Р.Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.
44		Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1				Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
45		Техника защитных действий. Выбивание вырывание мяча.	1	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. К.Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Р.Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	Развитие ловкости.
46		Нападение быстрым прорывом.	1				Развитие скоростных способностей.
47		Личная защита под своим кольцом.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие ловкости.
48		Взаимодействие в нападении «Малая восьмерка».	1				Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				броска в баскетболе.	баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.		
49		Зачет за 2 четверть. Взаимодействие в нападении «Малая восьмерка».	1	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	П.Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. К.Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Р.Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов.	Развитие скоростных способностей.
50		Лыжная подготовка-18ч Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении одновременного двухшажного хода.	П.Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. К.Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Освоить технику одновременного двухшажного хода.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
51		Одновременный двухшажный ход.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Ставить новые задачи. К.Планировать и регулировать свою деятельность. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Освоить технику одновременного бесшажного хода.	Развитие ловкости.
52		Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1				Развитие скоростных способностей.
53		Переход с одного хода на	1	Проявлять	П.Ставить новые задачи.	Выявлять и	Развитие ловкости.

		другой.		интерес к новому учебному материалу.	К.Планировать и регулировать свою деятельность. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	устранять типичные ошибки в технике подъема.	
54		Одновременный одношажный ход Игра «Гонки с выбыванием»	1				Развитие скоростных способностей.
55		Повороты на месте махом. Одновременный бесшажный ход.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения торможения «плугом».	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
56		Одновременный бесшажный ход.	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости,	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой»,	Знать технику выполнения поворотов на месте, технику подъема в гору.	Развитие ловкости.

				сочувствия другим людям.	«елочкой», тормозить «плугом».		
57		Преодоление контр уклонов.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.		Знать технику выполнения спуска и поворотов.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
58		Торможение и поворот «плугом».	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику спуска.	Развитие ловкости.
59		Зачет за 3 четверть. Повороты со спусков вправо-влево.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы,	Знать технику выполнения поворота на месте.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
60		Спуски и подъемы	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения спуска.	Развитие ловкости.
61		Прохождение дистанции 2 - 3 км. Со сменой ходов.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.		Знать технику выполнения лыжных ходов.	Развитие скоростных способностей.
62		Коньковый ход.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
63		Техника выполнения конькового хода.	1	Проявлять интерес к новому учебному	К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах,	Знать технику выполнения спусков в средней стойке.	Развитие ловкости.

				материалу.	применяя различные ходы,		
64		Игра «Гонки с преследованием» Преодоление контруклонов.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
65		Прохождение дистанции 3км. в медленном темпе.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.		Знать технику лыжных ходов.	Развитие ловкости.
66		Техника выполнения торможения и поворота «плугом».	1	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	П.Иметь представление о технике передвижений в волейболе. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе. Соблюдать правила безопасности. Р.Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в волейболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
67		Соревнования по лыжным гонкам.	1	Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе.	П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе. Р.Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	Овладеть комбинацией из элементов в волейболе.	Развитие ловкости.

68		Волейбол- Стойки и передвижения игрока.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	П.Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. К.Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Р.Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
69		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. К.Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Р.Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте.	Развитие ловкости.
70		Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча.	П.Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Р.Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча.	Выполнять передачу мяча над собой, через сетку.	Развитие ловкости.

71		Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	П.Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. К.Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Р.Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
72		Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи.	П.Описывать технику нижней подачи в волейболе. К.Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Р.Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи.	Овладеть нижней подачей в волейболе.	Развитие ловкости.
73		Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. К.Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Р.Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.	Выполнять передачу мяча в парах на точность.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
74		Передача мяча в тройках	1	Проявлять	П.Описывать технику	Выполнять прием и	Развитие ловкости.

		после перемещения.		дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	приема и передачи мяча в волейболе. К.Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Р.Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	передачу мяча.	
75		Подача мяча. Прием мяча с подачи.	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	П.Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. К.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Р.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
76		Прямой нападающий удар.	1	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Р.Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	Освоить командную тактику игры в волейбол.	Развитие ловкости.

77		Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1	Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	П. Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. К. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Р. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
78		Легкая атлетика- 10ч. Инструктаж по правилам Т.Б. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	П. Составлять свой план действий по развитию выносливости. К. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Р. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	
79		Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	1	Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	П. Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.	Овладеть техникой бега.	Развитие ловкости.
80		Развитие выносливости.	1		К. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Р. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.		Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
81		Кроссовый бег в гору.	1	Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	П. Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. К. Уметь организовывать и	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	Развитие ловкости.

					планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Р.Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.		
82		Кроссовая подготовка. Переменный бег	1	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Р.Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	Освоить технику бега на длинные дистанции	Развитие скоростных способностей.
83		Бег в равномерном темпе.	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Р.Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
84		Гладкий бег.	1	Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	П.Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. К.Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Р.Контролировать и оценивать технику бега с	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	Развитие ловкости.

					препятствиями.		
85		Развитие выносливости Гладкий бег.	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Р.Определять степень успешности выполнения длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
86		Бег 1000 метров – на результат.	1	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	П.Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. К.Планировать сотрудничество со сверстниками. Р.Контролировать и оценивать технику прыжка.	Овладеть техникой прыжка.	Развитие ловкости.
87		Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Стартовый разгон.	1	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	П.Описывают технику выполнения прыжковых упражнений К.Планировать сотрудничество со сверстниками. Р.Контролировать и оценивать технику прыжка.	Овладеть техникой прыжка.	Развитие скоростных способностей.
88		Кроссовая подготовка-10ч Бег по дистанции. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	Развивать мотив и желание выполнять прыжок для достижения наилучшего результата.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка. К.Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. Р.В диалоге с учителем вырабатывать критерии	Овладеть техникой прыжка.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.		
89		Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег 4x100 м.	1	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	П.Описывать технику бега с ускорением. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Р.Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.	Развитие ловкости.
90		Метание мяча в цель.	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	П.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Р.Планировать, контролировать и оценивать технику низкого старта.	Овладеть техникой стартового разгона.	Развитие ловкости.
91		Метание мяча на дальность.	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	К.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Р.Планировать, контролировать и оценивать технику бега.	Овладеть техникой финального усилия.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
92		Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время	П.Добывать информацию из различных источников о вариантах эстафетного бега. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять	Научиться передаче эстафетной палочки.	Развитие ловкости.

				бега.	взаимоконтроль. Р.Проявлять волевые усилия при освоении бега.		
93		Развитие скоростной выносливости	1	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	П.Описывать технику бега с ускорением. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Р.Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.	Развитие ловкости.
94		Развитие силовых и координационных способностей.	1				Развитие скоростных способностей.
95		Прыжок в длину.	1	Проявлять внимание и ловкость во время метания.	П.Находить информацию о понятии «Демонстрация упражнений». К.Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время метания. Р.Регулировать свою нагрузку при овладении метания теннисного мяча.	Овладеть техникой метания малого мяча.	Развитие ловкости.
96		Прыжок в длину с разбега.	1				Развитие ловкости.
97		Зачет за 4 четверть. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	1				Развитие ловкости.
98		Футбол-5ч Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы.	1	Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину. К.Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. Р.В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие скоростных способностей.
99		Передачи мяча. Удары по мячу.	1				Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

100		Остановка катящегося мяча подошвой	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге	П.Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. К.Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Р. на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	Развитие ловкости.
101		Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	П.Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей. К.Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Р. Соблюдать правила безопасности.	Выполнять упражнения для развитие силовых и координационных способностей.	Развитие ловкости.
102		Контроль двигательной подготовленности.	1				Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

Календарно-тематическое планирование 9 класс.

№ урока	Дата	Название темы (раздела)	Количество часов на изучение	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			Коррекционные задачи
				Личностные	Метапредметные	Предметные	
1		Легкая атлетика-15ч. Инструктаж по охране	1	Овладеть знаниями об	П.Находить информацию об утомлении и переутомлении	Знать правила т.б. по легкой атлетике.	Развитие скоростной

		труда. Понятие об утомлении и переутомлении.		утомлении и переутомлении .	в интернете. К.Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний об утомлении и переутомлении. Р.Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.	Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.	выносливости Развитие быстроты, выносливости..
2		Низкий старт. Стартовый разгон.	1	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	П.Описывать технику бега с ускорением. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Р.Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.	Развитие ловкости.
3		Низкий старт. Бег по дистанции.	1	Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	П.Описывать технику бега с высокого старта. К.Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Р.Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники высокого старта.	Освоить технику бега с низкого старта.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
4		Низкий старт. Финальное усилие.	1	Способность судить о причинах своего	П.Описывать технику бега с низкого старта. К.Слушать друг друга и учителя во время освоения	Освоить технику бега с низкого старта.	Развитие ловкости.

				успеха/неуспеха в процессе освоения техники низкого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	техники низкого старта. Соблюдать правила безопасности. Р. Следить за правильностью выполнения техники низкого старта.		
5		Эстафетный бег.	1	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	П. Описывать технику бега с ускорением. К. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Р. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега и метание мяча.	Развитие ловкости.
6		Метание мяча на дальность.	1				Развитие ловкости.
7		Метание мяча на дальность.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	П. Стремиться преодолевать себя во время освоения эстафетного бега. К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Р. Проявлять волевые усилия при освоении бега.	Научиться метанию мяча.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
8		Метание мяча в цель.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат.	П. Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуры. К. Уметь организовывать и планировать учебное	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня развития физических качеств.	Развитие ловкости.

					сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат. Р.Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм.		
9		Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов разбега.	1	Стремиться преодолевать себя во время освоения скоростного бега.	П.Описывать технику скоростного бега. К.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение в процессе освоения скоростного бега. Р.Самостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега.	Овладеть техникой прыжка в длину.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
10		Прыжок в длину с разбега.	1	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания.	П.Овладеть знаниями о технике метания мяча в цель. К.Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания. Р.Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой Прыжка.	Развитие ловкости.
11		Прыжок в длину с разбега.	1	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	П.Описывать технику метания мяча. К.Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Р.Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие ловкости.
12		Учет по технике прыжка в длину с разбега.	1				
13		Прыжок в высоту.	1	Активно	П.Составлять свой план	Выполнять	Развитие

				включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	действий по развитию силовых и координационных способностей. К.Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Р. Соблюдать правила безопасности.	упражнения для развитие силовых и координационных способностей.	скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
14		Прыжок в высоту.	1	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков.	П.Овладеть знаниями о технике прыжка в длину с места. К. взаимный контроль и взаимопомощь в процессе прыжков. Р.Определять цель овладения техникой прыжков на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой Прыжка.	Развитие ловкости.
15		Развитие выносливости.	1	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	П.Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Р.Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Выполнять упражнения для развития выносливости.	Развитие скоростных способностей.
16		Кроссовая подготовка-4ч Кроссовый бег.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	П.Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. К.Слушать других, пытаться	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты,

				упорство в прыжках в длину.	принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Р.Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.		выносливости..
17		Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Р.Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Развитие ловкости.
18		Преодоление вертикальных препятствий.	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Р.Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
19		Смешанный бег.	1	Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	П.Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. К.Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Р.Контролировать и оценивать технику бега с	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	Развитие ловкости.

					препятствиями.		
20		Баскетбол-8ч Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости в процессе бега на местности.	П.Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. К.Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Р.Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть техникой бега на местности.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
21		Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	1	Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	П.Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. К.Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Р.Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	Развитие ловкости.
22		Зачет за 1 четверть. Ловля и передача мяча.	1	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Р.Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	Освоить технику бега на длинные дистанции	Развитие скоростных способностей.
23		Ловля и передача мяча в движении.	1	Активно включаться в	П.Составлять свой план действий по развитию	Овладеть техникой бега на длинные	Развитие скоростной

				общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	выносливости. К.Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Р.Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	дистанции.	выносливости Развитие быстроты, выносливости..
24		Ведение мяча без сопротивления защитника.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой передачи в баскетболе.	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике передачи в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения передачи в баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения передачи в баскетболе.	Освоить технику передачи мяча в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.
25		Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. К. со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
26		Бросок мяча в движении.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	П.Анализировать технику передачи мяча в баскетболе. К.Проявлять взаимопомощь и поддержку во время	Формировать умение выполнять передачи мяча в баскетболе.	Развитие ловкости.

				упорство при выполнении элементов передачи мяча в баскетболе.	выполнения передачи мяча в баскетболе. Р.Контролировать и оценивать выполнение передачи мяча в баскетболе.		
27		Тактика игры.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	П.Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. К.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Р.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
28		Гимнастика-22ч Строевые упражнения. Основы знаний. Инструктаж по правилам Т.Б.Развитие двигательных качеств.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	П.Уметь определять основную информацию об упражнениях с гантелями для освоения техники. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями. Р.Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Выполнять упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Развитие ловкости.
29		Кувырок вперёд и назад слитно. Упражнения на бревне.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе	П.Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К.Уметь эффективно	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				освоения акробатических упражнений.	сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р.Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.		
30		Упражнения в лазании, акробатике и равновесии.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	П.Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. К.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Р.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.	Развитие ловкости.
31		Длинный кувырок с места, переворот в полушпагат.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	П.Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р.Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

32		Комбинация из акробатических элементов.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	П.Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. К.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Р.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.	Развитие ловкости.
33		Развитие гибкости.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	П.Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р.Составлять комбинации из разученных упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
34		Упражнения в висе.	1	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения висов. К.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Р.Определять последовательность выполнения висов.	Освоить висы.	Развитие ловкости.
35		Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1				Развитие скоростных способностей.

36		Комбинации из изученных элементов.	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	П.Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. К.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Р.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
37		Развитие силовых способностей.	1	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате.	П.Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату. К.Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Р.Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания.	Выполнять лазание по канату.	Развитие ловкости.
38		Развитие координационных способностей.	1				Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
39		Опорный прыжок.	1	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков.	П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. К.Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении прыжка. Р.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять опорные прыжки.	Развитие ловкости.

40		Опорный прыжок.	1	Организовывать учебное взаимодействие в группе при учете техники опорного прыжка.	П. Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Р. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять бросок набивного мяча.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
41		Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату.	1	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	П. Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. К. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности. Р. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.	Развитие ловкости.
42		Ведение мяча без зрительного контроля.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе	П. Иметь представление о истории развития баскетбола. К. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Р. Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе.	Формировать умение выполнять стойки и повороты в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
43		Передачи мяча в движении.	1	Желание	П. Слушать информацию о	Овладеть техникой	Развитие ловкости.

		Бросок мяча с сопротивлением.		овладеть техникой игры в баскетбол.	технике ловли и передачи мяча в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе. Р.Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	ловли и передачи мяча в баскетболе.	
44		Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1				Развитие скоростных способностей.
45		Техника защитных действий. Выбивание вырывание мяча.	1	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. К.Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Р.Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.
46		Зачет за 2 четверть. Нападение быстрым прорывом.	1				Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
47		Личная защита под своим кольцом.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие ловкости.
48		Взаимодействие в нападении «Малая восьмерка».	1				Развитие скоростных способностей.
49		Взаимодействие в нападении «Малая восьмерка».	1	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	П.Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. К.Давать оценку погодным условиям и подготовке к	Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	уроку на свежем воздухе. Р.Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Разбираться в классификации лыжных ходов.	
50		Лыжная подготовка-18ч Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении одновременного двухшажного хода.	П.Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. К.Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Р. со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Освоить технику одновременного двухшажного хода.	Развитие ловкости.
51		Одновременный двухшажный ход.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Ставить новые задачи. К.Планировать и регулировать свою деятельность. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Освоить технику одновременного бесшажного хода.	Развитие ловкости.
52		Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1				Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
53		Переход с одного хода на другой.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Ставить новые задачи. К.Планировать и регулировать свою деятельность. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике подъема.	Развитие скоростных способностей.
54		Одновременный одношажный ход Игра «Гонки с выбыванием»	1				Развитие ловкости.
55		Повороты на месте махом. Одновременный бесшажный ход.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и	Знать технику выполнения торможения «плугом».	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты,

				осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».		выносливости..
56		Одновременный бесшажный ход.	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелатель ности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения поворотов на месте, технику подъема в гору.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
57		Преодоление контр уклонов.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.		Знать технику выполнения спуска и поворотов.	Развитие ловкости.
58		Торможение и поворот «плугом».	1	Проявлять интерес к новому	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и	Знать технику выполнения лыжных ходов,	Развитие скоростных способностей.

				учебному материалу.	слышать друг друга и учителя.	технику спуска.	
59		Повороты со спусков вправо-влево.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы,	Знать технику выполнения поворота на месте.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
60		Спуски и подъемы	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения спуска.	Развитие ловкости.
61		Прохождение дистанции 2 - 3 км. Со сменой ходов.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.		Знать технику выполнения лыжных ходов.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
62		Коньковый ход.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах.	Развитие ловкости.
63		Зачет за 3 четверть. Техника выполнения конькового хода.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р. на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения спусков в средней стойке.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
64		Игра «Гонки с преследованием» Преодоление контруклонов.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.		Знать технику выполнения лыжных ходов.	Развитие скоростных способностей.
65		Прохождение дистанции 3км. в медленном темпе.	1	Проявлять интерес к новому учебному		Знать технику лыжных ходов.	Развитие ловкости.

				материалу.			
66		Техника выполнения торможения и поворота «плугом».	1	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	П.Иметь представление о технике передвижений в волейболе. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе. Р.Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в волейболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
67		Соревнования по лыжным гонкам.	1	Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе.	П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. К. со сверстниками в процессе игры в волейболе. Р.Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	Овладеть комбинацией из элементов в волейболе.	Развитие ловкости.
68		Волейбол- Стойки и передвижения игрока.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	П.Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. К.Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Р. оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или	Выполнять прием и передачу мяча.	Развитие скоростных способностей.

					ошибочность передачи мяча.		
69		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.	П. Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. К. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Р. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
70		Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча.	П. Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе. К. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Р. Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча.	Выполнять передачу мяча над собой, через сетку.	Развитие ловкости.
71		Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	П. Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. К. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Р. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи	Выполнять прием и передачу мяча.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					мяча.		
72		Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи.	П.Описывать технику нижней подачи в волейболе. К.Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Р.Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи.	Овладеть нижней подачей в волейболе.	Развитие ловкости.
73		Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. К.Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Р.Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.	Выполнять передачу мяча в парах на точность.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
74		Передача мяча в тройках после перемещения.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	П.Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. К.Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Р.Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.	Развитие ловкости.

75		Подача мяча. Прием мяча с подачи.	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	П.Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. К.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Р.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
76		Прямой нападающий удар.	1	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Р.Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	Освоить командную тактику игры в волейбол.	Развитие ловкости.
77		Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1	Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	П.Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. К.Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Р.Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
78		Легкая атлетика- 10ч. Инструктаж по правилам	1	Активно включаться в	П.Составлять свой план действий по развитию	Овладеть техникой бега на длинные	Развитие скоростных

		Т.Б. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий		общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	выносливости. К.Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Р.Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	дистанции.	способностей.
79		Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	1	Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	П.Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.	Овладеть техникой бега.	Развитие ловкости.
80		Развитие выносливости.	1		К.Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Р.Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.		Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
81		Кроссовый бег в гору.	1	Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	П.Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. К.Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Р.Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	Развитие ловкости.
82		Кроссовая подготовка. Переменный бег	1	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Взаимодействовать во время бега для выполнения	Освоить технику бега на длинные дистанции	Развитие скоростных способностей.

					техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Р.Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.		
83		Бег в равномерном темпе.	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Р.Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
84		Гладкий бег.	1	Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	П.Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. К.Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Р.Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	Развитие ловкости.
85		Развитие выносливости Гладкий бег.	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Р.Определять степень успешности выполнения длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Развитие ловкости.

86		Бег 1000 метров – на результат.	1	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	П.Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. К.Планировать сотрудничество со сверстниками. Р.Контролировать и оценивать технику прыжка.	Овладеть техникой прыжка.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
87		Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Стартовый разгон.	1	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	П.Описывают технику выполнения прыжковых упражнений К.Планировать сотрудничество со сверстниками. Р.Контролировать и оценивать технику прыжка.	Овладеть техникой прыжка.	Развитие ловкости.
88		Кроссовая подготовка-10ч Бег по дистанции. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	Развивать мотив и желание выполнять прыжок для достижения наилучшего результата.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка. К.Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. Р.В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Овладеть техникой прыжка.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
89		Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег 4x100 м.	1	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в	П.Описывать технику бега с ускорением. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Р.Учиться определять цель	Овладеть техникой спринтерского бега.	Развитие ловкости.

				беge.	физического упражнения с помощью учителя.		
90		Метание мяча в цель.	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	К.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Р.Планировать, контролировать и оценивать технику низкого старта.	Овладеть техникой стартового разгона.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
91		Метание мяча на дальность.	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	К.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Р.Планировать, контролировать и оценивать технику бега.	Овладеть техникой финального усилия.	Развитие ловкости.
92		Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	П.Добывать информацию из различных источников о вариантах эстафетного бега. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Р.Проявлять волевые усилия при освоении бега.	Научиться передаче эстафетной палочки.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
93		Развитие скоростной выносливости	1	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в	П.Описывать технику бега с ускорением. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Р.Учиться определять цель	Овладеть техникой спринтерского бега.	Развитие ловкости.
94		Развитие силовых и координационных способностей.	1				Развитие скоростных способностей.

				беge.	физического упражнения с помощью учителя.		
95		Прыжок в длину.	1	Проявлять внимание и ловкость во время метания.	П.Находить информацию о понятии «Демонстрация упражнений». К.Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время метания. Р.Регулировать свою нагрузку при овладении метания теннисного мяча.	Овладеть техникой метания малого мяча.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
96		Прыжок в длину с разбега.	1				
97		Зачет за 4 четверть. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	1				
98		Футбол-5ч Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы.	1	Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину. К.Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. Р.В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие ловкости.
99		Передачи мяча. Удары по мячу.	1				Развитие скоростных способностей.
100		Остановка катящегося мяча подошвой	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беge	П.Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. К.Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Р.Концентрироваться на безопасном преодолении	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					дистанции в процессе бега.		
101		Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	П.Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей. К.Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Р.Соблюдать правила безопасности.	Выполнять упражнения для развитие силовых и координационных способностей.	Развитие ловкости.
102		Контроль двигательной подготовленности.	1				Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..