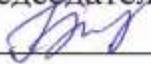


РАССМОТРЕНО

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 интеллектуальными нарушениями

(умственной отсталостью)

на 2020 – 2021 учебный год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные 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, накоплению 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.

Предметные результаты освоения физической культуры

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

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

5 класс

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

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

6 класс

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

7 классы

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

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

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

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

9 класс

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью.

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 – построения 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 виси; поднимание прямых ног в виси; девочки: смешанные висы; подтягивание из виси 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 водоемов.
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 ноге; 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 полушпагат;

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 польки; 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	Мальчики	Девочки

	упражнения	«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 вися, 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	Овладеть техникой спринтерского бега.	Развитие ловкости.

					помощью учителя.		
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 скоростных способностей.
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	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.	Развитие скоростных способностей.

					упражнений на организм.		
6		Челночный бег 3x10м на результат. Прыжок в длину с разбега.	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.
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	Овладеть техникой прыжка в длину.	Развитие скоростных способностей.

					наилучшего результата.		
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 скоростных способностей.
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	Освоить технику бега на длинные дистанции	Развитие ловкости.

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

				1000 м.	безопасном преодолении дистанции 1000 м.		
		Баскетбол	11				
16		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. Р.Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.	Развитие 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	Освоить технику ведения мяча.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					упражнений с мячом.		
19		Остановка двумя шагами и прыжком.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники остановок в баскетболе.	К.Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Р.Оценивать объективно свои умения в баскетболе.. Оценивать объективно свои умения в баскетболе.	Формировать умение выполнять остановки в баскетболе.	Развитие ловкости.
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	1	Развивать товарищество и отзывчивость в	П.Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе.	Расширять двигательный опыт при освоении	Развитие ловкости.

		результат.		процессе освоения 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.	техники ведения мяча в баскетболе.	
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	П. Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе. К. Проявлять взаимопомощь	Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в	Развитие ловкости.

				упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе.	и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе. Р.Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе.	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	П.Уметь находить информацию о художественной гимнастике.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты,

				процессе освоения акробатических упражнений.	К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.		выносливости..
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.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					Р.Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических 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	П.Уметь находить информацию о художественной гимнастике.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты,

				процессе освоения акробатических упражнений.	К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р. Составлять комбинации из разученных упражнений.		выносливости..
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	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					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 скоростных способностей.
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,	П. Уметь обосновывать правильность выполнения	Освоить висы.	Развитие скоростных

				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.		способностей.
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	П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения	Выполнять прыжки через скакалку и опорные прыжки.	Развитие ловкости.

				в группе при освоении прыжков со скакалкой.	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.		
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 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..
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	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 скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				полосы препятствий.	Р.Составлять план действий по освоению полосы препятствий.		
48		Контрольные тесты. Соревнования по гимнастике.	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 ловкости.
		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	П.Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. К.Применять передвижения	Освоить технику попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.	Развитие скоростно-силовых способностей.

				попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.	на лыжах для развития физических качеств. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
51		Одновременный двухшажный 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 двухшажного и бесшажного ходов.	Развитие скоростных способностей.
52		Одновременный двухшажный 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	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					сверстниками в процессе занятий.		
55		Спуски и подъемы.	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. 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 скоростных 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	П.Добывать недостающую информацию с помощью	Знать технику выполнения	Развитие ловкости.

				новому учебному материалу.	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, технику подъема на склон скользящим шагом.	
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 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 скоростно-силовых способностей.
59		Техника спусков. Торможение «плугом»	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	К.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. П.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		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 торможения и поворот упором.	Развитие скоростно-силовых способностей.
61		Одновременный	1	Проявлять	П.Самостоятельно выделять	Знать технику	Развитие ловкости.

		бесшажный и духшажный ход.		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».	выполнения лыжных ходов.	
62		Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	К.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		Спуски в средней стойке.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.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 скоростно-силовых способностей.
64		Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	К.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	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.	П.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. К.Кататься на лыжах, применяя различные ходы,	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 материалу.	спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «шлугом».	Знать технику лыжных ходов, правила круговой эстафеты.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, 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	П.Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. К.Осуществлять контроль,	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте.	Развитие скоростных способностей.

				при освоении передачи в волейболе.	коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила 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	П.Описывать технику	Овладеть нижней	Развитие ловкости.

				дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи.	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.	подачей в волейболе.	
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	1	Развивать	П.Добывать информацию из	Освоить командную	Развитие ловкости.

		правилам мини-волейбола		чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	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.	тактику игры в волейбол.	
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 сверстниками в процессе освоения техники ловли в баскетболе. Р.Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Овладеть техникой ловли в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.
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 дисциплинирова	П.Понимать, в каких источниках можно найти	Освоить технику бросков мяча в	Развитие скоростных

				нность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	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.	баскетболе.	способностей.
84		Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	Проявлять дисциплинирова нность, 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	Овладеть техникой прыжка в высоту.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты,

					сотрудничество со сверстниками. Р.Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.		выносливости..
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 техникой 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	Овладеть техникой бега с высокого старта.	Развитие ловкости.

					технику высокого старта.		
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 ловкости.
92		Метание меча 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	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	развития.	
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 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	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Развитие скоростных способностей.

				доброжелательности во время бега на выносливость.	Р.Определять степень успешности выполнения длительного бега.		
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	1	Проявлять	П.Осуществить выбор	Овладеть	Развитие ловкости.

		скоростных способностей.		волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге	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.	упражнениями для развития выносливости.	
101		Развитие силовых и координационных способностей. Контроль двигательной подготовленности	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..
102		Кроссовый бег 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	П.Добывать информацию из различных источников о	Выполнять челночный бег.	Развитие ловкости.

				помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	вариантах челночного бега. К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Р. Проявлять волевые усилия при освоении бега.	Научиться передаче эстафетной палочки.	
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 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 ловкости.
6		Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м на	1	Развивать мотив и	П. Уметь обосновывать правильность выполнения	Овладеть техникой прыжка в длину с	Развитие скоростной

		результат.		желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	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.	разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	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 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	1	Проявлять дисциплиниров	П.Описывать технику выполнения прыжковых	Выполнять тестовое	Развитие ловкости.

		дистанции.		анность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину.	упражнений. К.Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Р.Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.	упражнение для оценки уровня 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 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.	Освоить технику бега на длинные дистанции	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					Р.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 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 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	1	Стремиться преодолевать	П.Иметь представление о технике передвижений в	Освоить технику передвижений,	Развитие ловкости.

		игрока. Инструктаж по ТБ.		себя в процессе освоения техники передвижений.	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.	стоек в баскетболе.	
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,	П.Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении	Формировать умение выполнять остановки в	Развитие ловкости.

				трудолюбие и упорство в освоении техники остановок в баскетболе.	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.	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	П.Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. К.Уметь слушать и участвовать в обсуждении	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				ведения мяча в баскетболе.	упражнений для освоения техники ведения мяча в 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 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	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	Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				мячом в баскетболе.	освоенных элементов в баскетболе.		
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. 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.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					Р.Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.		
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 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	П. Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К. Уметь эффективно	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие ловкости.

				освоения акробатических упражнений.	сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять 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	П. Уметь находить информацию о художественной гимнастике.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости

				сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.		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 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 вися 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 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	П. Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения	Выполнять опорные прыжки.	Развитие ловкости.

				е в группе при освоении опорного прыжка.	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.		
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	П. Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения	Выполнять лазание по канату и опорные прыжки.	Развитие ловкости.

				выполнении физически сложных упражнений на канате.	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.		
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 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	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.	Выполнять гимнастические упражнения на снарядах.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				соревнования.	Р.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в тестировании.		
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 двушажный ход Одновременный бесшажный ход.	1	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении попеременного двушажного 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 двушажного 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 двушажного и бесшажного ходов.	Развитие ловкости.
52		Одновременный	1	Проявлять	П.Ставить новые задачи.	Освоить технику	Развитие

		бесшажный ход. Эстафетный бег.		интерес к новому учебному материалу.	К.Планировать и регулировать свою деятельность. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	одновременного бесшажного хода.	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	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..

					«лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».		
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 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.	1	Проявлять	П.Добывать недостающую	Знать технику	Развитие ловкости.

		Техника спусков. Торможение «плугом»		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».	выполнения лыжных ходов, технику торможения и 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.	Знать технику выполнения торможения и поворот упором.	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».		
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,	Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах.	Развитие ловкости.

					применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «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	Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-3 км на лыжах.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					«лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».		
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 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.	1	Проявлять	П. Добывать недостающую	Знать технику	Развитие

		Круговая эстафета с этапом 150 м.		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.	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. 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 преодолеть себя в процессе освоения техники	П.Иметь представление о технике передвижений в волейболе. К.Обеспечить бесконфликтное	Освоить технику передвижений, стоек в волейболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				передвижений.	соперничество при освоении техники передвижений в волейболе. Р.Соблюдать правила 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	П.Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. К.Развивать навыки	Выполнять прием и передачу мяча.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты,

				упорство при освоении приема и передачи мяча.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Р.Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.		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, 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,	П.Описывать комбинации в волейболе. К.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при	Освоить комбинацию из элементов в волейболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	освоении элементов в волейболе. Р.В диалоге с учителем вырабатывать критерии 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,	П. Моделировать тактику игровых действий в волейболе. К. Развивать умение общаться со сверстниками и	Освоить командную тактику игры в волейбол.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	работать в контакте с учителем при освоении позиционного нападения. Р.Оценивать результат своих 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	П.Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. К.Уметь слушать и	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения	Развитие скоростных способностей.

				освоения ведения мяча в баскетболе.	участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Р.Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	мяча в баскетболе.	
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	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.

				баскетболе.	Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.		
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 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	П.Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в высоту. К.Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг	Овладеть техникой прыжка в высоту.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				достижения наилучшего результата.	другу. Р.В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень 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 меча на дальность	1	Управлять	П.Описывать технику	Овладеть техникой	Развитие ловкости.

		с 5–6 беговых шагов.		своими эмоциями при выполнении метания на результат.	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.	метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для 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	П. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. К. Обеспечить	Овладеть техникой прыжка в длину.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты,

				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.		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 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	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Р.Определять степень успешности выполнения	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Развитие ловкости.

				бега на выносливость.	длительного бега.		
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. 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	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	Развитие ловкости.

					безопасном преодолении дистанции в процессе бега.		
102		Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1	Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	<p>П. Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.</p> <p>К. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.</p> <p>Р. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.</p>	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	Развитие скоростной 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	<p>П. Описывать технику бега с высокого старта.</p> <p>К. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Р. Следить за правильностью</p>	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. Освоить технику бега с высокого	Развитие ловкости.

				высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	выполнения техники высокого старта.	старта.	
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 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 ловкости.
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 выразить 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	Овладеть техникой метания малого мяча и прыжка в длину с места	Развитие ловкости.

					прыжков на уроке с помощью учителя.		
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 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	П.Описывать технику	Овладеть техникой	Развитие ловкости.

				своими эмоциями при выполнении метания на результат.	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.	метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для 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	П. Владение знаниями о правильном темпе бега. К. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь	Овладеть тактикой шестиминутного бега.	Развитие скоростных способностей.

				результата во время шестиминутного бега.	выражать поддержку друг другу. Р.Контролировать самочувствие, дыхание и темп 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	П.Иметь представление о истории развития баскетбола. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Р. Соблюдать дисциплину во	Формировать умение выполнять стойки и повороты в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.

				и поворотов в баскетболе	время передвижений в баскетболе.		
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 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	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					мячом совместно с учителем.		
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 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,	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.

				трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	технике броска в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в 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. Перекаты.	1	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при	П.Самостоятельно находить информацию в материалах учебников об акробатических упражнениях. К.Развивать умение	Освоить перекаты.	Развитие скоростных способностей.

				освоении перекатов.	общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений. 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	П. Уметь находить информацию о	Выполнять акробатические	Развитие скоростной

				помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	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.	упражнения.	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 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.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					Р.Составлять комбинации из разученных упражнений.		
33		Акробатическая комбинация из 3-х элементов.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	<p>П. Уметь находить информацию о художественной гимнастике.</p> <p>К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.</p> <p>Р. Составлять комбинации из разученных упражнений.</p>	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие ловкости.
34		Мост из положения лежа на спине.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	<p>П. Уметь находить информацию о художественной гимнастике.</p> <p>К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.</p> <p>Р. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.</p>	Выполнять акробатические упражнения.	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости..</p>
35		Акробатическая комбинация из 4-х элементов.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	<p>П. Уметь находить информацию о художественной гимнастике.</p> <p>К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики</p>	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие ловкости.

					и осуществлять взаимоконтроль. Р.Составлять комбинации из разученных 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.	Освоить висы.	Развитие скоростных способностей.

					Р.Определять последовательность выполнения висов.		
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 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	Выполнять опорные прыжки.	Развитие скоростных способностей.

					трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.		
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 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.	Выполнять упражнения на снаряде.	Развитие скоростных способностей.

					Р.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в опорном прыжке и тестировании.		
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	П.Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. К. Уметь вступать в диалог с	Освоить гимнастическую полосу препятствий.	Развитие скоростных способностей.

				на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения тестирования. 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 личного 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	1	Организовывать учебное взаимодействие	П. Использовать передвижение на лыжах в организации активного	Освоить технику попеременного двухшажного и	Развитие скоростной выносливости

		бесшажный ход.		е в группе при освоении попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.	отдыха. К.Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	одновременного бесшажного ходов.	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 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	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов.	Развитие скоростных способностей.

					деятельность. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.		
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 «пругом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «пругом»	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 «пругом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «пругом»	Развитие ловкости.

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. 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	П. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику спусков и	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».	торможение «плугом».	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, 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.	Знать технику выполнения лыжных ходов.	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».		
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,	Знать технику выполнения спусков в средней стойке.	Развитие ловкости.

					подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «п्लугом».		
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 «п्लугом».	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 «п्लугом».	Знать технику лыжных ходов.	Развитие ловкости.

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. 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	П. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и	Знать технику лыжных ходов, правила круговой эстафеты.	Развитие ловкости.

				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 «шлугом».		
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	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.

				волейболе.			
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 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	Выполнять передачу мяча над собой, через сетку.	Развитие ловкости.

					овладения передачей мяча.		
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 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 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 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 преодолеть 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	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.	Развитие ловкости.

					поведения при освоении техники передвижений.		
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. 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 дисциплиниров	П.Понимать, в каких источниках можно найти	Освоить технику бросков мяча в	Развитие скоростной

				анность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	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.	баскетболе.	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 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	Овладеть техникой прыжка в высоту.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					оценивать технику прыжка в высоту.		
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 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,	П.Развивать умение общаться со сверстниками и	Овладеть техникой стартового разгона.	Развитие скоростных

				быстроты, выносливости при выполнении бега.	работать в контакте с учителем при выполнении бега. К.Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта.		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 меча 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 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 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 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 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	П. Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. К. Уметь организовывать и	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				результата в беге	планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. 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	П.Описывать технику бега с высокого старта. К.Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Р.Соблюдать правила	Освоить технику бега с низкого старта.	Развитие скоростных способностей.

				освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	безопасности. Следить за правильностью выполнения техники 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 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	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время	П.Стремиться преодолевать себя во время освоения эстафетного бега. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять	Научиться метанию мяча.	Развитие скоростных способностей.
7		Метание мяча на дальность.	1				Развитие скоростных способностей.

				бега.	взаимоконтроль. Р.Проявлять волевые усилия при освоении бега.		
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 преодолеть 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 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				Развитие скоростных 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	П.Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь	Выполнять упражнения для развития выносливости.	Развитие ловкости.

				бега.	выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. 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	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Развитие скоростных способностей.

				бега на выносливость.	Р.Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.		
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.	1	Знать способы выполнения	П.Составлять свой план действий по развитию	Освоить технику бега на длинные	Развитие скоростных

		Ловля и передача мяча.		разных беговых упражнений	выносливости. К.Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Р.Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	дистанции	способностей.
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	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты,

				упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.		ВЫНОСЛИВОСТИ..
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	П.Уметь определять основную информацию об упражнениях с гантелями для освоения техники. К.Уметь эффективно сотрудничать при	Выполнять упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				акробатическ х упражнений.	выполнении упражнений с гантелями. Р.Объяснять самому себе «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 акробатическ х упражнений.	П.Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. РВносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие ловкости.
30		Упражнения в лазании, акробатике и равновесии.	1	Проявлять дисциплиниров анность, 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	П.Уметь находить информацию о	Выполнять акробатические	Развитие скоростной

				помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	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.	упражнения.	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	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					разученных упражнений.		
34		Упражнения в висе.	1	Слушать	П. Уметь обосновывать	Освоить висы.	Развитие ловкости.
35		Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1	других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	П. 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.		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	П. Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату.	Выполнять лазание по канату.	Развитие ловкости.
38		Развитие координационных способностей.	1	физически сложных упражнений на канате.	К. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Р. Понимать причины своего неуспеха и находить способы		Развитие скоростных способностей.

					освоения техники лазания.		
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 скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
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 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	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					поведения при освоении техники передвижений.		
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 ловкости.
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	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие ловкости.
48		Взаимодействие в нападении «Малая	1				Развитие скоростной

		восьмерка».		упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.		выносливости Развитие быстроты, выносливости..
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	Освоить технику одновременного бесшажного хода.	Развитие ловкости.
52		Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1				Развитие скоростных способностей.

					сверстниками в процессе занятий.		
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 ловкости.
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	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	Знать технику выполнения поворотов на месте, технику подъема в гору.	Развитие ловкости.

				— нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «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	1	Проявлять	К.Самостоятельно выделять	Знать технику	Развитие ловкости.

		конькового хода.		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».	выполнения спусков в средней стойке.	
64		Игра «Гонки с преследованием» Преодоление контруклонов.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.		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	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	Овладеть комбинацией из элементов в волейболе.	Развитие ловкости.

				освоения комбинаций в волейболе.	элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.		
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.	Выполнять передачу мяча над собой, через сетку.	Развитие ловкости.

					Р.Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча.		
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	Выполнять передачу мяча в парах на точность.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					при овладении приемами в волейболе.		
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	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	Освоить командную тактику игры в волейбол.	Развитие ловкости.

				выполнении комбинаций в волейболе.	и какие еще нужно освоить.		
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	П. Осуществить выбор наиболее эффективных	Овладеть упражнениями для	Развитие ловкости.

				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.	
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	П. Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. К. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	Развитие ловкости.

				для развития выносливости.	прохождения дистанции. Р.Контролировать и оценивать технику бега с 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	П.Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка. К.Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг	Овладеть техникой прыжка.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				наилучшего результата.	другу. Р.В диалоге с учителем вырабатывать критерии 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,	П.Добывать информацию из различных источников о вариантах эстафетного бега. К.Уметь эффективно	Научиться передаче эстафетной палочки.	Развитие ловкости.

				находить с ними общий язык во время бега.	сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять 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 выразить поддержку друг другу. Р.В диалоге с учителем вырабатывать критерии	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..

					оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.		
100		Остановка катящегося мяча подошвой	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге	<p>П. Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.</p> <p>К. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.</p> <p>Р. на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.</p>	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.	<p>П. Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей.</p> <p>К. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности.</p> <p>Р. Соблюдать правила безопасности.</p>	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.

ур ок	Дата	Название темы (раздела)	в ч а с о в	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 старта, проявлять	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..

				упорство и трудолюбие.			
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 ловкости.
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	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	П.Стремиться преодолеть 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 ловкости.
7		Метание мяча на дальность.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	П.Стремиться преодолеть 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	П.Анализировать технику бега 60 м. Находить	Выполнять тестовое	Развитие ловкости.

				анность, трудолюбие и упорство в беге на результат.	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.	упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.	
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	П. Описывать технику метания мяча. К. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального	Развитие ловкости.
12		Учет по технике прыжка в длину с разбега.					

				результат.	метания мяча на дальность. Р.Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	развития.	
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. 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	Выполнять упражнения для развития выносливости.	Развитие скоростных способностей.

					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 скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
19		Смешанный бег.	1	Понимать необходимость	П.Уметь находить наиболее подходящий способ	Научиться преодолевать бег с	Развитие ловкости.

				регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	преодоления препятствий. К.Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Р.Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	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	Освоить технику бега на длинные дистанции	Развитие скоростных способностей.

					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 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	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					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 ловкости.
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	Выполнять упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Развитие ловкости.

					гантелями.		
29		Кувырок вперёд и назад слитно. Упражнения на бревне.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	<p>П. Уметь находить информацию о художественной гимнастике.</p> <p>К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.</p> <p>Р. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.</p>	Выполнять акробатические упражнения.	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости..</p>
30		Упражнения в лазании, акробатике и равновесии.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	<p>П. Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости.</p> <p>К. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.</p> <p>Р. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.</p>	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.	<p>П. Уметь находить информацию о художественной гимнастике.</p> <p>К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики</p>	Выполнять акробатические упражнения.	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости..</p>

					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, пытаться принимать другую точку	П.Уметь обосновывать правильность выполнения висов. К.Развивать умение общаться со сверстниками и	Освоить висы.	Развитие ловкости.
35		Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1				Развитие скоростных способностей.

				зрения при освоении висов.	работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Р.Определять последовательность выполнения висов.		
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	П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. К.Осуществлять контроль,	Выполнять опорные прыжки.	Развитие ловкости.

				прыжков.	коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении прыжка. Р.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.		
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	П.Иметь представление о истории развития баскетбола. К.Взаимодействовать со	Формировать умение выполнять стойки и повороты в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты,

				упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе	сверстниками в процессе игры в баскетбол. Р.Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе.		выносливости..
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 ловкости.
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	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие ловкости.
48		Взаимодействие в нападении «Малая восьмерка».	1				Развитие скоростных способностей.

					баскетболе.		
49		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 скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
50		Лыжная подготовка-18ч Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении одновременно 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	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 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	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 ловкости.

		«Гонки с выбыванием»			сверстниками в процессе занятий.		
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, 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		Знать технику выполнения спуска	Развитие ловкости.

				новому учебному материалу.		и поворотов.	
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 скоростных способностей.
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, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения поворота на месте.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
60		Спуски и подъемы	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.		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»,	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		Знать технику выполнения лыжных ходов.	Развитие скоростных способностей.

				учебному материалу.	«елочкой», тормозить «плугом».		
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 преодолеть 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	П.Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. К.Развивать навыки	Выполнять прием и передачу мяча.	Развитие скоростных способностей.

				упорство при освоении приема и передачи мяча.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Р. оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или 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	П. Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. К. Развивать навыки сотрудничества со	Выполнять прием и передачу мяча.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				освоении приема и передачи мяча.	сверстниками и взрослыми в игре. Р.Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи 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	П.Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. К.Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в	Выполнять прием и передачу мяча.	Развитие ловкости.

				приема и передачи мяча.	игре. Р.Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи 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	П.Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. К.Проявлять взаимопомощь и поддержку во время	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				для развития выносливости.	прохождения дистанции. Р.Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.		
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.	Развитие скоростных 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	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	Развитие ловкости.

					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 препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	Развитие ловкости.
85		Развитие выносливости Гладкий бег.	1	Активно включаться в общение со сверстниками	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Развивать умение	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Развитие ловкости.

				на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	общаться со сверстниками при выполнении бега. Р.Определять степень успешности выполнения длительного бега.		
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	1	Развивать мотив освоения	П.Описывать технику бега с ускорением.	Овладеть техникой спринтерского	Развитие ловкости.

		бег 4x100 м.		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.	бега.	
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	П.Описывать технику бега с ускорением.	Овладеть техникой спринтерского	Развитие ловкости.

94		Развитие силовых и координационных способностей.	1	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.	бега.	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 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	П.Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. К.Уметь организовывать и	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				результата в беге	планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Р.Концентрироваться на безопасном преодолении 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..				