

«Рассмотрено»

На заседании МО №1

от .30.08.2023

председатель МО _____

«Проверено»

Зам.директора по УВР

_____ Е.А. Малафеева

«Утверждаю»

ГБОУ «Реабилитационная школа-интернат «Восхождение» г.о. Чапаевск»

_____ Н.А. Калабекова

Приказ №251/1 от 30.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАПТИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
5-9 КЛАСС
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, АООП ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Программе воспитания.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5—9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает его реализацию через конкретное предметное содержание.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая

культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (лыжной подготовки¹), спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

В рабочей программе инвариантного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки»

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе профессионального образования

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе) На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

В рабочей программе учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования»

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности Способы измерения и оценивания осанки Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом

Составление дневника физической культуры

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики); Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки)

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи» *Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом

Волейбол Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом

Футбол Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов) Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

6 КЛАСС

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма,

связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время

учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки)

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки)

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики)

Лазанье по канату в три приёма (мальчики)

Модуль «Лёгкая атлетика» Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень
Модуль «Зимние виды спорта» Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов

Волейбол Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху

Футбол Удары по катящемуся мячу с разбега Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А Д Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития Выдающиеся советские и российские олимпийцы

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках Ведение дневника по физической культуре

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка Способы оценивания техники

двигательных действий и организация процедуры оценивания Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль

«Гимнастика» Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки) Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки) Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики)

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание»

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину

Волейбол Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов

Футбол Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

8 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении

планов самостоятельных тренировочных занятий

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль

«Гимнастика» Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши)

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов

Волейбол Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов

Футбол Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки) Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека Туристские походы как форма организации здорового образа жизни Профессионально-прикладная физическая культура

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой Банные процедуры как средство укрепления здоровья Измерение функциональных резервов организма Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши)

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание» Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения

Волейбол Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка

Футбол Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т.п.) Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за

головы) Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.) Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты) Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по гимнастической стенке с дополнительным отягощением) Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине) Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.)

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора) Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м) Бег с ускорениями из разных исходных положений Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей) Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой) Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте) Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений

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

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

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

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры Технические действия национальных видов спорта

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика». *Развитие гибкости* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны

Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты) Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост)

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

Развитие силовых способностей Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны) Запрыгивание с последующим спрыгиванием Прыжки в глубину по методу ударной тренировки Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно

Бег с препятствиями Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него
Комплексы упражнений с набивными мячами Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». *Развитие выносливости* Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью

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

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

Модуль «Спортивные игры»

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360° Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него) Напрыгивание и прыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков Броски

набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ

современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных

возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол

(ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся

мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку;

использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий

в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению

нормативных требований комплекса ГТО;

- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общепфизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

4. Тематическое планирование

5 класс 102 часа

Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные образовательные ресурсы
<p>Знания о физической культуре (3 ч)</p>	<p>Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; - высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам <p><i>Беседа с учителем</i> Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интересуются работой спортивных секций и их расписанием; - задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; - осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность 	<p>Урок 01. знания о физической культуре. спортивные игры - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</p> <p>Урок 2. исторические сведения о древних олимпийских играх - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</p>

		<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; 6 анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; 6 устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр 	
<p>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</p>	<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении</p> <p>Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения</p> <p>Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.</p> <p>Способы измерения и оценивания осанки Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения</p> <p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма</p> <p>Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом Составление дневника</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <p>Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; - устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; - устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; - составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Физическое развитие человека и факторы,</p>	<p>Урок 5. осанка как показатель физического развития человека - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</p> <p>Урок 7. режим дня - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</p> <p>Урок 8. утренняя гимнастика - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</p>

	<p>физической культуры</p>	<p>влияющие на его показатели»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; - приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития <p><i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; - устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения) <p><i>Индивидуальные самостоятельные занятия (с использованием измерительных приборов)</i> Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки): - выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; - заполняют таблицу индивидуальных показателей <p><i>Самостоятельные занятия (с использованием материала учебника и Интернета)</i> Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; - составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно 	
--	----------------------------	--	--

		<p>разучивают технику их выполнения</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка докладов, сообщений, презентаций) Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»:</p> <ul style="list-style-type: none">- рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др);- знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;- устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;- знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;- устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма <p><i>Проведение эксперимента</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <p>Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:</p> <ul style="list-style-type: none">- выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);- разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;- разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле; <p><i>Мини-исследование.</i> Тема: «Исследование влияния</p>	
--	--	---	--

		<p>оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; - сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; - проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм <p><i>Самостоятельные практические занятия. Тема: «Ведение дневника физической культуры»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют дневник физической культуры 	
<p>Физическое совершенствование (66 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений</p>	<p><i>Рассказ учителя. Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека <p><i>Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения утренней зарядки»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; - записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры <p><i>Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; - разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий <p><i>Индивидуальные занятия. Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют навыки 	<p>Урок 17. развитие гибкости - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</p> <p>Урок 19. дыхательная гимнастика - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</p> <p>Урок 21. гимнастика для глаз - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</p>

		<p>проведения закаливающей процедуры способом обливания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; - записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие гибкости»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; - разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие координации»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; - разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; - составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на формирование телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; - составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры 	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного</p>	<p><i>Рассказ учителя</i> Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной</p>	<p>Урок 24. ритмическая гимнастика - Физическая культура - 5 класс - Российская</p>

<p>ность. Модуль «Гимнастика»</p>	<p>человека Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики) Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки) Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки) Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»</p>	<p>деятельности в здоровом образе жизни современного человека <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; - описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); - совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); - определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; - совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад в группировке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; - описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; - определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; - разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют 6 ошибки и 	<p>электронная школа (resh.edu.ru) Урок 25. опорные прыжки. упражнения и комбинации на гимнастическом бревне - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</p>
--	---	--	---

		<p>предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрёстно»:</p> <ul style="list-style-type: none">- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»;- описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);- определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»;- выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»:</p> <ul style="list-style-type: none">- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;- уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;- описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;- определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;- разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) <p><i>Практические занятия</i> (с использованием</p>	
--	--	---	--

		<p>иллюстративного материала) Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла» (девочки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; - уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; - описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; - повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; - определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; - разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; - разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; - знакомятся с образцом учителя, наблюдают и 	
--	--	--	--

		<p>анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; - разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) 	
<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p>	<p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; - описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); - разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; - разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км <i>Учебный диалог</i>. Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике 	<p>Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</p> <p>Урок 27. лёгкая атлетика. прыжковые упражнения - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</p> <p>Урок 28. лёгкая атлетика. упражнения в метании малого мяча - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</p>

		<p>безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; - разучивают стартовое и финишное ускорение; - разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; - определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; - разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого</p>	
--	--	---	--

		<p>мяча и со способами их использования для развития точности движения» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; - анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; - разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; - метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации 	
<p><i>Модуль «Зимние виды спорта»</i></p>	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; - определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом; - повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным 	<p>Урок 29. лыжные гонки - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</p>

		<p>двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»:</p> <ul style="list-style-type: none">- закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;- контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);- применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»:</p> <ul style="list-style-type: none">- изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;- разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;- разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;- контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Спуск на</p>	
--	--	--	--

		<p>лыжах с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; - контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; - разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; - разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; - контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) 	
<p><i>Модуль</i> <i>«Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</u></p>	<p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; - закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; 	<p>Урок 31. спортивные игры. баскетбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <p>Тема: «Ведение баскетбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; - закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; - разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой» <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; - описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; - разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) 	
--	--	--	--

<p><u>Волейбол</u></p>	<p>Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; - разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; - контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками</p>	<p>Урок 32. спортивные игры. волейбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</p>
------------------------	--	---	---

		<p>сверху»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их техниче ского выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) 	
<u>Футбол</u>	<p>Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов)</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Удар по неподвижному мячу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их техниче- ского выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение</p>	<p>Урок 33. спортивные игры. футбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</p>

		<p>футбольного мяча):</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; - закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; - описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; - определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; - разучивают технику обводки учебных конусов; - контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) 	
<p><i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i></p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: 6 осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрируют приросты в показателях 	<p>Урок 34. национальные виды спорта народов российской федерации. подведение итогов - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</p>

		физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
--	--	--	--

6 класс

Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные образовательные ресурсы
<p>Знания о физической культуре (3 ч)</p>	<p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы</p>	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Возрождение Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; - знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; - осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; - рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «История первых Олимпийских игр современности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; - приводят примеры первых олимпийцев, 	

		вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями	
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	<p>Ведение дневника физической культуры</p> <p>Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.</p> <p>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки</p> <p>Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности</p> <p>Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.</p> <p>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> Тема: «Составление дневника физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; - заполняют дневник физической культуры в течение учебного года <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Физическая подготовка человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; - устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; - устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила развития физических качеств»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; - знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; - рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; - разрабатывают индивидуальный план занятий 	

		<p>физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none">- знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений) <p><i>Мини-исследование</i> Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none">- измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;- определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры;- знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой;- рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса);- составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры <p><i>Тематические занятия</i> Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»:</p> <ul style="list-style-type: none">- разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения;	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования); - проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); - выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития <p><i>Тематические занятия</i> Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; - знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; - разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; - составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; - знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят 	
--	--	---	--

		<p>примеры возможных последствий их несоблюдения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения 	
<p>Физическое совершенствование (64 ч) Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p> <p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</p> <p>Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений;</p> <p>упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером;</p> <p>упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют ранее изученные правила техники безопасности; - углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий <p><i>Самостоятельные занятия</i> Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; - отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); - разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры <p><i>Самостоятельные занятия</i> Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; - составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; - разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня <p><i>Самостоятельные занятия</i> Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»:</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> - отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); - составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением); - включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня 	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»</p>	<p>Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений</p> <p>Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки) Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки)</p> <p>Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки)</p> <p>Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперед и обратно (мальчики) Лазанье по канату в три приёма (мальчики)</p>	<p><i>Практические занятия</i> (составляется учащимися) Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; - разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); - составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Опорные прыжки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; - наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; - разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в 	

		<p>группах)</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; - разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); - составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; - наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; - описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); 	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы; - описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений</p> <p>для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазание по канату в три приёма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; - описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения ритмической гимнастики»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; - разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики 	
--	--	---	--

		<p>(передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; - разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения» 	
<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p>	<p>Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Беговые упражнения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; - описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; - контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; - описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; - описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от 	

		<p>техники спринтерского бега;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в высоту с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; - описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p><i>Практические занятия:</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; - наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные 	
--	--	--	--

		<p>признаки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; - контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений»</p>	
<p><i>Модуль «Зимние виды спорта»</i></p>	<p>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; - повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; <p>6 наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; - разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; - контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом,</p>	

		<p>передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения; - разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; - контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов»</p>	
<p><i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</u></p>	<p>Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком</p> <p>Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину</p> <p>Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</p>	<p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; - знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); - анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; - разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; - контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); - изучают правила и играют с использованием разученных технических действий 	

		<p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча»</p>	
<u>Волейбол</u>	<p>Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема «Игровые действия в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; - разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; - разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; - играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий 	
<u>Футбол</u>	<p>Удары по катящемуся мячу с разбега Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; - знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; - описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; - разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); - разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; 	

		- играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния»	
<i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i>	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	<i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	

7 класс

Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные образовательные ресурсы
Знания о физической культуре (3 ч)	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А Д Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития Выдающиеся советские и российские олимпийцы Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека	<i>Коллективное обсуждение:</i> (подготовка проектов и презентаций) Тема: «Зарождение олимпийского движения» Темы проектов: «А Д Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; «I Всероссийская олимпиада 1913 г и её значение для развития	

		<p>спорта в царской России» <i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка проектов и презентаций) Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России» Темы проектов: «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи» <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами»: - обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; - обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; - обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; - обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»: - узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; - обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; - узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего</p>	
<p>Способы самостоятельной</p>	<p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»:</p>	

<p>деятельности (5 ч)</p>	<p>выполнения физических упражнений на открытых площадках Ведение дневника по физической культуре Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания</p> <p>Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке</p> <p>Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Понятие «техническая подготовка»: - осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; - изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»: - осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; - знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; - устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; - осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка 	
---------------------------	--	---	--

		<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»:</p> <ul style="list-style-type: none">- обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;- устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти;- разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);- оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»:</p> <ul style="list-style-type: none">- рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;- приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий;- анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений);- разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования	
--	--	---	--

		<p>каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой</p> <p><i>Беседа с учителем</i> Тема: «Планирование занятий технической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none">- знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть;- определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»:</p> <ul style="list-style-type: none">- повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке;- знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы;- выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися эссе, мини докладов, презентаций) Тема: «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none">- анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;- анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;- изучают гигиенические правила к	
--	--	---	--

		<p>планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»; - обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения; - оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами; - анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем) 	
<p>Физическое совершенствование (64 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня</p>	<p><i>Самостоятельные занятия</i> Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; - разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); - измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах); - определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают 	

		<p>необходимые упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; - планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела <i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»: - отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме; - составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; - разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня 	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»</p>	<p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки) Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки) Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики) Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки) Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики) Лазанье по канату в два приёма (мальчики)</p>	<p><i>Практические занятия.</i> Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <p>6 составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); - контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) <p><i>Практические занятия</i> Тема: «Акробатические пирамиды»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде; - анализируют способы построения пирамид и 	

		<p>описывают последовательность обучения входящих в них упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках) <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; - составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; - ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазанье по канату в два приёма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма; - определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; 	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p>	
<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p>	<p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег</p> <p>Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание»</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с преодолением препятствий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; - описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; - наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; - описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные 	

		<p>ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Эстафетный бег»:</p> <ul style="list-style-type: none"> = наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; = описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; -разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по 	
--	--	--	--

		<p>катящейся мишени с разной скоростью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений»</p>	
<p><i>Модуль «Зимние виды спорта»</i></p>	<p>Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона; - разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; - контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; - составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; - контролируют технику выполнения поворота 	

		<p>другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none">- наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;- составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;- наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении;- составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;- совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;- контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	
--	--	--	--

		<p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции»</p>	
<p>Модуль «Спортивные игры»: <u>Баскетбол</u></p>	<p>Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; - составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах) <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; - описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации; - контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу»</p>	

		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы; - планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; - контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах) 	
<p><u>Волейбол</u></p>	<p>Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Верхняя прямая подача мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; - планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, 	

		<p>выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; - разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); - разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах) 	
<p><u>Футбол</u></p>	<p>Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; - разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах) <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема:</p>	

		<p>«Тактические действия игры футбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; - разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); - знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; - разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); - совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) 	
<p>Модуль «Спорт» (30 ч)</p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»:</p> <p>осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	

8 класс

Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные образовательные ресурсы
Знания о физической культуре	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации	Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Физическая	

<p>(3 ч)</p>	<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость</p>	<p>культура в современном обществе» Темы рефератов: «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации) <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»: - анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека» <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Адаптивная физическая культура»: - анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; - готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной</p>	
--------------	--	--	--

		<p>физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»</p>	
<p>Способы самостоятельной деятельности (5 часов)</p>	<p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой Составление планов- конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Коррекция нарушения осанки»: изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Коррекция избыточной массы тела»: изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием</p>	

		<p>иллюстративного материала) Тема: «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»: знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса; знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя; составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие <i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»; знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий); знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости</p>	
--	--	--	--

		<p>выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</p> <p>знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</p> <p>конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты</p>	
<p>Физическое совершенствование (64 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»:</p> <p>повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток;</p> <p>знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;</p> <p>знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;</p> <p>знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;</p> <p>знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки</p>	

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»</p>	<p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши) Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки) Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши) Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши) Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)</p>	<p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на перекладине» (6—8 упражнений):</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;</p> <p>знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</p> <p>разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;</p> <p>составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине» (5—6 упражнений):</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;</p> <p>знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и</p>	
---	--	--	--

		<p>анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</p> <p>разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;</p> <p>составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики»:</p> <p>знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;</p> <p>разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях</p>	
--	--	---	--

<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p>	<p>Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО Самостоятельная под- готовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кроссовый бег»: знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения; знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»: закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы; описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения прыжка</p>	
---	---	---	--

		<p>другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий</p> <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»: знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;</p> <p>знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);</p> <p>тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО</p> <p><i>Самостоятельные индивидуальные занятия</i> Тема: «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»: проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</p> <p>определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);</p> <p>составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</p> <p>совершенствуют технику бега на короткие</p>	
--	--	---	--

		<p>дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции; совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов <i>Самостоятельные индивидуальные занятия</i> Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»:</p> <p>проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса; составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину</p>	
--	--	---	--

		<p>отягощения и скорость выполнения упражнений;</p> <p>совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения;</p> <p>развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов</p>	
<p><i>Модуль «Зимние виды спорта»</i></p>	<p>Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»:</p> <p>знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;</p> <p>описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;</p> <p>разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием</p>	

		<p>иллюстративного материала) Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»:</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;</p> <p>знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;</p> <p>знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;</p> <p>знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Торможение боковым скольжением»:</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;</p> <p>знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и</p>	
--	--	---	--

		<p>определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона</p> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Переход с одного лыжного хода на другой»:</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;</p> <p>знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;</p> <p>разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;</p> <p>контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения</p>	
<p>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</p>	<p>Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Повороты с мячом на месте»: закрепляют и</p>	

	<p>одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p>совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;</p> <p>знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»:</p> <p>закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</p> <p>разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);</p> <p>знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</p> <p>разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах)</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»:</p> <p>закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;</p> <p>знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</p> <p>описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения броска</p>	
--	---	---	--

		<p>мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»: знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий</p>	
<p><u>Волейбол</u></p>	<p>Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прямой нападающий удар»: знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их</p>	

		<p>сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;</p> <p>описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»:</p> <p>знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;</p> <p>формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);</p> <p>контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием</p>	
--	--	--	--

		<p>иллюстративного материала) Тема: «Тактические действия в игре волейбол»: знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности»</p>	
<u>Футбол</u>	<p>Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы Правила игры в мини- футбол; технические и тактические действия Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки) Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала Интернета) Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»:</p> <p>знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;</p> <p>разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;</p> <p>разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>	
<i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными программами по физической культуре, рекомендуемыми Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной</p>	

		программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: осваивают содержание рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
--	--	---	--

9 класс

Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные образовательные ресурсы
<p>Знания о физической культуре (3 ч)</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека Туристские походы как форма организации здорового образа жизни Профессионально-прикладная физическая культура</p>	<p><i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления) Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни» Вопросы для обсуждения: что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Пешие туристские подходы»: обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах; рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения; знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) Тема: «Профессионально-прикладная физическая</p>	

		<p>культура»: знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ; изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой</p>	
<p>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</p>	<p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой Бань процедуры как средство укрепления здоровья Измерение функциональных резервов организма Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) Тема: «Восстановительный массаж»: знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения; разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах); составляют конспект процедуры восстановительного</p>	

		<p>массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) Тема: «Банные процедуры»:</p> <p>знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.);</p> <p>знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности</p> <p><i>Мини-исследование</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников) Тема: «Измерение функциональных резервов организма»:</p> <p>знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;</p> <p>знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»);</p> <p>разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам;</p> <p>проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников) Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»:</p> <p>знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости,</p>	
--	--	---	--

		<p>вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар); знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению;</p> <p>наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)</p>	
<p>Физическое совершенствование (64 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»: знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;</p> <p>знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;</p> <p>знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»: знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам;</p> <p>знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и</p>	

		<p>профилактической направленности»: составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их</p>	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Модуль «Гимнастика»</p>	<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши) Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши) Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши) Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки)</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Длинный кувырок с разбега»: 6 изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; 6 анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их; разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»: изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их;</p>	

		<p>разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений;</p> <p>последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <p>составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);</p> <p>контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Размахивания в вися на высокой перекладине»:</p> <p>изучают и анализируют образец техники размахивания в вися на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении;</p> <p>анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их;</p> <p>разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнений</p>	
--	--	--	--

		<p>другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»:</p> <p>изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания;</p> <p>контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»:</p> <p>составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);</p> <p>контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической</p>	
--	--	--	--

		<p>комбинации; наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»: закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности; разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности; разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на</p>	
--	--	---	--

		<p>гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»: закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения черлидинга»: знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием,</p>	
--	--	---	--

		<p>правилами соревнований; отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»);</p> <p>разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах);</p> <p>подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом</p>	
<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p>	<p>Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием»</p> <p>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»: рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»: рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>	
<p><i>Модуль «Зимние виды спорта»</i></p>	<p>Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход;</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»:</p>	

	способы перехода с одного лыжного хода на другой	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	
<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</u>	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»: рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	
<u>Волейбол</u>	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в волейболе»: рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	

<p><u>Футбол</u></p>	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в футболе»: рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>	
<p>Модуль «Спорт» (30 ч)</p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	

Календарно-тематическое планирование 5 класс (ЗПР)

№	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.	<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 выполнения техники высокого старта.</p>	<p>Знать правила т.б. по легкой атлетике.</p> <p>Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.</p> <p>Освоить технику бега с высокого старта.</p>	Развитие скоростных способностей.
2		Скоростной бег.	1	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	<p>П.Описывать технику бега с ускорением.</p> <p>К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выразить поддержку друг другу во время бега.</p> <p>Р.Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.</p>	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.	<p>П. Добывать информацию из различных источников о вариантах челночного бега.</p> <p>К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.</p> <p>Р. Проявлять волевые усилия при освоении бега.</p>	<p>Выполнять челночный бег.</p> <p>Научиться передаче эстафетной палочки.</p>	Развитие скоростных способностей.
4		<p>Входная к/р. Бег на результат 30 метров.</p> <p>Круговая эстафета.</p>	1	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат.	<p>П. Описывать технику эстафетного бега.</p> <p>К. Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега.</p> <p>Р. Учиться в процессе круговой эстафеты отличать, верно, выполненное физическое упражнение от неверного.</p>	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.	Развитие ловкости.
5		<p>Бег на результат 60 метров.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на организм.</p>	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат.	<p>П. Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуры.</p> <p>К. Уметь организовывать и планировать учебное</p>	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.	Развитие скоростных способностей.

					сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат. Р.Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических 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 выработать 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	Овладеть техникой метания малого мяча и прыжка в длину с места	Развитие ловкости.

					учителя.		
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.	<p>П.Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега.</p> <p>Р.Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.</p>	Овладеть техникой прыжка в длину.	Развитие скоростных способностей.
9		Прыжок в длину с места на результат. Бег на средние дистанции.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину.	<p>П.Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>К.Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка.</p> <p>Р.Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.</p>	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	<p>П.Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>К.Слушать других, пытаться</p>	Приобрести опыт выполнения прыжка в длину с лучшим результатом.	Развитие ловкости.

				прыжках в длину.	принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Р.Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.		
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		Тестирование. Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий.	1	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. Р.Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. К. Составлять план действий выполнения бега с	Освоить технику бега на длинные дистанции	Развитие ловкости.

					наилучшим результатом.		
13		Кросс. Развитие выносливости.	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	<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	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	<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.	Развитие скоростных способностей.
15		Бег на результат 1000 м. Упражнения в подтягивании.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык в	<p>П.Владение знаниями о правильном темпе бега на дистанции 1000 м.</p> <p>К.Слушать других, пытаться принимать другую точку</p>	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие ловкости.

				процессе бега 1000 м.	зрения в процессе игр. Р.Концентрироваться на 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 дисциплиниро- ванность, 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		<p>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.</p> <p>Наклон вперед - на результат.</p>	1	<p>Проявлять дисциплинированность и трудолюбие во время освоения техники ведения мяча в баскетболе.</p>	<p>П.Описывать технику ведения мяча в баскетболе.</p> <p>К.Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль при освоении техники ведения мяча.</p> <p>Р.Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.</p>	<p>Освоить технику ведения мяча.</p>	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости..</p>
19		<p>Остановка двумя шагами и прыжком.</p>	1	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники остановок в баскетболе.</p>	<p>К.Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе.</p> <p>Р.Оценивать объективно свои умения в баскетболе..</p> <p>Оценивать объективно свои умения в баскетболе.</p>	<p>Формировать умение выполнять остановки в баскетболе.</p>	<p>Развитие ловкости.</p>
20		<p>Ведение мяча на правой (левой) рукой.</p> <p>Челночный бег 3x10 на результат.</p>	1	<p>Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.</p>	<p>П.Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе.</p> <p>К.Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в</p>	<p>Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.</p>	<p>Развитие скоростных способностей.</p>

					баскетболе. Р.Выполнять упражнения с 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 скоростно-силовых способностей.
22		Ведение мяча два шага бросок. Поднимание туловища на результат.	1	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. К.Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Р.Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	Развитие ловкости.
23		Зачет. Броски мяча по кольцу двумя руками от груди.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты,

				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.		выносливости..
24		Бросок двумя руками снизу в движении. Подтягивание, отжимание на результат.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
25		Ведение мяча с изменением скорости.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и 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	Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе.	Развитие ловкости.

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

		Прыжок с места на результат.		сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	<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>	упражнения.	Развитие быстроты, выносливости..
29		Акробатика. Кувырок назад.	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.	Развитие ловкости.
30		Тестирование. Акробатика. Стойка на лопатках.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в	<p>П. Уметь находить информацию о художественной гимнастике.</p>	Выполнять акробатические упражнения.	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты,</p>

				<p>процессе освоения акробатических упражнений.</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>		<p>выносливости..</p>
31		<p>Кувырок вперед и назад.</p> <p>Поднимание туловища – тест.</p>	1	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.</p>	<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>	<p>Выполнять акробатические упражнения.</p>	<p>Развитие ловкости.</p>
32		<p>Акробатическая комбинация из 2-3 элементов.</p>	1	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения</p>	<p>П. Уметь находить информацию о художественной гимнастике.</p> <p>К. Уметь эффективно</p>	<p>Выполнять акробатические упражнения.</p>	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости..</p>

				акробатических упражнений.	сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Р.Составлять комбинации из разученных упражнений.		
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 скоростной выносливости Развитие быстроты, 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.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростно-силовых способностей.

					Р.Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.		
35		Акробатическая комбинация из 4-х элементов.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	<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 общеразвивающих упражнений.</p>	Выполнять акробатические упражнения.	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости..</p>
36		Вис согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	<p>П.Уметь обосновывать правильность выполнения висов.</p> <p>К.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах.</p> <p>Р.Определять последовательность выполнения висов.</p>	Освоить висы.	Развитие скоростных способностей.

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

					<p>снарядах.</p> <p>Р.Определять последовательность выполнения висов.</p>		
40		<p>Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.</p>	1	<p>Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка.</p>	<p>П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка.</p> <p>К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.</p> <p>Р.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.</p>	<p>Выполнять опорные прыжки.</p>	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости..</p>
41		<p>Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Тест – наклон вперед.</p>	1	<p>Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка.</p>	<p>П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка.</p> <p>К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.</p> <p>Р.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.</p>	<p>Выполнять опорные прыжки.</p>	<p>Развитие скоростных способностей.</p>

42		Прыжки через скакалку. Опорный прыжок.	1	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков со скакалкой.	<p>П. Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка и прыжков на скакалке.</p> <p>К. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении броска набивного мяча.</p> <p>Р. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.</p>	Выполнять прыжки через скакалку и опорные прыжки.	Развитие ловкости.
43		Лазание по канату. Опорный прыжок.	1	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате.	<p>П. Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка.</p> <p>К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.</p> <p>Р. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.</p>	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	<p>П. Осознавать познавательную задачу в процессе освоения опорного прыжка.</p> <p>К. Уметь вступать в диалог с</p>	Выполнять упражнения на снаряде.	Развитие ловкости.

				прыжков.	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.		
45		Промежуточная к/р. 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 доброжелательн	П.Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. К.Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения	Освоить гимнастическую полосу препятствий.	Развитие скоростных способностей.

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

					Р.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в тестировании.		
		Лыжная подготовка	20				
49		Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользкий шаг.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	П.Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. К.Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Р.Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
50		Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.	П.Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. К.Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Освоить технику попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.	Развитие скоростно-силовых способностей.

51		Одновременный двушажный 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 двушажного и бесшажного ходов.	Развитие скоростных способностей.
52		Одновременный двушажный 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.	<p>П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».</p>	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.	<p>П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой»,</p>	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом»	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости..</p>

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

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

		изученных ходов. Лыжные гонки 1 - 2км.		интерес к новому учебному материалу.	подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	лыжных ходов.	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. П.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Знать технику лыжных ходов.	Развитие ловкости.
67		Соревнования по лыжным гонкам.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	К.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.
68		Зимние подвижные игры. Круговая эстафета с этапом 150 м.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	К.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 скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
		Волейбол	10				
69		Тестирование. 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	Освоить технику передвижений, стоек в волейболе.	Развитие скоростных способностей.

					<p>безопасности.</p> <p>Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.</p>		
70		Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1	<p>Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе.</p>	<p>П. Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе.</p> <p>К. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе.</p> <p>Р. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.</p>	Овладеть комбинацией из элементов в волейболе.	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости..</p>
71		Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.</p>	<p>П. Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе.</p> <p>К. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Р. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.</p>	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте.	Развитие скоростных способностей.

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

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

77		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	<p>П.Добывать информацию из различных источников об игровых приемах и действиях в волейболе.</p> <p>К.Адекватно воспринимать критику сверстников и учителя во время игры.</p> <p>Р.Следить за правильностью выполнения свободного нападения и оценивать свои результаты.</p>	Освоить командную тактику игры в волейбол.	Развитие ловкости.
78		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	<p>П.Моделировать тактику игровых действий в волейболе.</p> <p>К.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при освоении позиционного нападения.</p> <p>Р.Оценивать результат своих действий в игре.</p>	Освоить командную тактику игры в волейбол.	Развитие скоростных способностей.
		Баскетбол	6				
79		Тестирование. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока.	1	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	<p>П.Иметь представление о технике передвижений в баскетболе.</p> <p>К.Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении</p>	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости..</p>

					<p>техники передвижений в баскетболе.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Р.Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.</p>		
80		<p>Ловля мяча двумя руками от груди на месте.</p> <p>Челночный бег 3x10.</p>	1	<p>Желание овладеть техникой игры в баскетбол.</p>	<p>П.Слушать информацию о технике ловли мяча в баскетболе.</p> <p>К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли в баскетболе.</p> <p>Р.Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.</p>	<p>Овладеть техникой ловли в баскетболе.</p>	<p>Развитие скоростных способностей.</p>
81		<p>Ведение мяча шагом и бегом.</p>	1	<p>Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.</p>	<p>П.Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе.</p> <p>К.Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе.</p> <p>Р.Выполнять упражнения с</p>	<p>Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.</p>	<p>Развитие ловкости.</p>

					мячом совместно с учителем.		
82		Бросок одной рукой от плеча на месте. Подтягивание на результат.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
83		Бросок мяча одной, двумя руками от груди в кольцо.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении 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.
84		Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. К.Взаимодействовать со	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				техники броска в баскетболе.	сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.		
		Легкая атлетика	11				
85		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	П.Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. К.Планировать сотрудничество со сверстниками. Р.Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.	Развитие скоростно-силовых способностей.
86		Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания	1	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	П.Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. К.Планировать сотрудничество со сверстниками. Р.Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
87		Прыжок в высоту	1	Стремиться выполнить	П.Описывают технику выполнения прыжковых	Овладеть техникой прыжка в высоту.	Развитие ловкости.

				лучший свой прыжок.	упражнений К.Планировать сотрудничество со сверстниками. Р.Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.		
88		Зачет. 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.	<p>П.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега.</p> <p>К.Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта.</p>	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.	<p>П.Описывать технику эстафетного бега.</p> <p>К.Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега.</p> <p>Р.Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.</p>	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие ловкости.
92		Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов.	1	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	<p>П.Описывать технику выполнения метания мяча.</p> <p>К.Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность.</p> <p>Р.Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с</p>	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие скоростных способностей.

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

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

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

					сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Р.Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.		
101		Развитие силовых и координационных способностей. Контроль двигательной подготовленности	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в 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	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	Развитие ловкости.

					дистанции в процессе бега.		
--	--	--	--	--	----------------------------	--	--

Контрольная работа-3 (входная, промежуточная, итоговая)

Зачет-3

Тестирование-4

Календарно-тематическое планирование 6 класс.

№	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.	<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 выполнения техники</p>	<p>Знать правила т.б. по легкой атлетике.</p> <p>Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.</p> <p>Освоить технику бега с высокого старта.</p>	Развитие скоростных способностей.

					высокого старта.		
2		Скоростной бег.	1	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	<p>П.Описывать технику бега с ускорением.</p> <p>К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.</p> <p>Р.Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.</p>	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.	<p>П.Добывать информацию из различных источников о вариантах челночного бега.</p> <p>К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.</p> <p>Р.Проявлять волевые усилия при освоении бега.</p>	<p>Выполнять челночный бег.</p> <p>Научиться передаче эстафетной палочки.</p>	Развитие скоростных способностей.
4		Бег на результат 30 метров. Круговая эстафета.	1	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат.	<p>П.Описывать технику эстафетного бега.</p> <p>К.Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега.</p>	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.	Развитие ловкости.

					<p>Р.Учиться в процессе круговой эстафеты отличать, верно, выполненное физическое упражнение от неверного.</p>		
5		<p>Входная к/р. Бег на результат 60 метров.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на организм.</p>	1	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат.</p>	<p>П.Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуре.</p> <p>К.Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат.</p> <p>Р.Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм.</p>	<p>Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.</p>	<p>Развитие скоростных способностей.</p>
6		<p>Челночный бег 3x10м на результат. Прыжок в длину с разбега.</p>	1	<p>Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.</p>	<p>П.Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину.</p> <p>К.Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу.</p> <p>Р.В диалоге с учителем вырабатывать критерии</p>	<p>Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.</p>	<p>Развитие скоростных способностей.</p>

					оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.		
7		Метание мяча. Прыжок в длину с места.	1	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	<p>П.Овладеть знаниями о технике метания мяча и прыжка в длину с места.</p> <p>К.Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания и прыжков.</p> <p>Р.Определять цель овладения техникой метания мяча и прыжков на уроке с помощью учителя.</p>	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.	<p>П.Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега.</p> <p>Р.Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.</p>	Овладеть техникой прыжка в длину.	Развитие скоростных способностей.
9		Прыжок в длину с места на результат. Бег на средние	1	Проявлять дисциплинирова	П.Описывать технику выполнения прыжковых	Выполнять тестовое упражнение для	Развитие скоростных

		дистанции.		нность, 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.	оценки уровня индивидуального развития.	способностей.
10		Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча с разбега.	1	Проявлять дисциплинирова нность, 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	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					учителем.		
		Кроссовая подготовка	4				
12		Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий.	1	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	<p>П.Составлять свой план действий по развитию выносливости.</p> <p>Р.Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу.</p> <p>К. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.</p>	Освоить технику бега на длинные дистанции	Развитие ловкости.
13		Тестирование. Кросс. Развитие выносливости.	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	<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	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего	<p>П.Владение знаниями о правильном темпе бега.</p> <p>К.Обеспечить</p>	Овладеть тактикой шестиминутного бега.	Развитие скоростных способностей.

				результата во время шестиминутного бега.	бесконфликтное соперничество, уметь выразить поддержку друг другу. Р.Контролировать самочувствие, дыхание и темп бега для достижения наилучшего результата.		
15		Бег на результат 1000 м. Упражнения в подтягивании.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык в процессе бега 1000 м.	П.Владение знаниями о правильном темпе бега на дистанции 1000 м. К.Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения в процессе игр. Р.Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции 1000 м.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие ловкости.
		Баскетбол	11				
16		Стойка и передвижения 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	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.

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

		прыжком.		нность, трудолюбие и упорство в освоении техники остановок в баскетболе.	соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Р.Оценивать объективно свои умения в баскетболе.. Оценивать объективно свои умения в баскетболе.	остановки в баскетболе.	
20		Ведение мяча на правой (левой) рукой. Челночный бег 3x10 на результат.	1	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	П.Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. К.Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Р.Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.
21		Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	Желание овладеть техником 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	Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе.	Развитие скоростно- силовых способностей.

					мячом.		
22		<p>Ведение мяча два шага бросок.</p> <p>Поднимание туловища на результат.</p>	1	<p>Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.</p>	<p>П. Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе.</p> <p>К. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе.</p> <p>Р. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.</p>	<p>Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.</p>	<p>Развитие ловкости.</p>
23		<p>Зачет.</p> <p>Броски мяча по кольцу двумя руками от груди.</p>	1	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.</p>	<p>П. Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе.</p> <p>К. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе.</p> <p>Р. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.</p>	<p>Освоить технику бросков мяча в баскетболе.</p>	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости..</p>
24		<p>Бросок двумя руками снизу в движении.</p> <p>Подтягивание, отжимание на результат.</p>	1	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска</p>	<p>П. Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе.</p> <p>К. Взаимодействовать со сверстниками в процессе</p>	<p>Освоить технику бросков мяча в баскетболе.</p>	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости..</p>

				в баскетболе.	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 ловкости.
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	Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.

					баскетболе.		
		Гимнастика	22				
27		Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Перекаты.	1	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении перекатов.	<p>П.Самостоятельно находить информацию в материалах учебников об акробатических упражнениях.</p> <p>К.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений.</p> <p>Р.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить.</p>	Освоить перекаты.	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости..</p>
28		Акробатика. Кувырок вперед. Прыжок с места на результат.	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</p>	Выполнять акробатические упражнения.	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости..</p>

					акробатических упражнений.		
29		Акробатика. Кувырок назад.	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.	Развитие ловкости.
30		Тестирование. Акробатика. Стойка на лопатках.	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>

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	П. Уметь находить информацию о художественной гимнастике.	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты,

				<p>сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.</p>	<p>К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.</p> <p>Р. Составлять комбинации из разученных упражнений.</p>		<p>выносливости..</p>
34		<p>Мост из положения лежа на спине.</p> <p>Прыжок с места на результат.</p>	1	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.</p>	<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>	<p>Выполнять акробатические упражнения.</p>	<p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>
35		<p>Акробатическая комбинация из 4-х элементов.</p>	1	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения</p>	<p>П. Уметь находить информацию о художественной гимнастике.</p> <p>К. Уметь эффективно сотрудничать при</p>	<p>Выполнять акробатические упражнения.</p>	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости..</p>

				<p>акробатических упражнений.</p>	<p>выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.</p> <p>Р.Составлять комбинации из разученных общеразвивающих упражнений.</p>		
36		<p>Вис согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).</p>	1	<p>Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.</p>	<p>П.Уметь обосновывать правильность выполнения висов.</p> <p>К.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах.</p> <p>Р.Определять последовательность выполнения висов.</p>	Освоить висы.	Развитие скоростных способностей.
37		<p>Подтягивание в висе (мальчики); подтягивание из вися лежа (девочки).</p>	1	<p>Активно включаться в общение в процессе подтягивания.</p>	<p>П.Уметь определять основную информацию об упражнениях для освоения техники подтягивания.</p> <p>К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями.</p> <p>Р.Объяснять самому себе</p>	Выполнять гимнастические упражнения на снарядах.	Развитие ловкости.

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

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

					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	Выполнять упражнения на снаряде.	Развитие ловкости.

					прыжке и тестировании.		
45		Промежуточная к\р. 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	1	Активно включаться в	П.Осуществлять выбор наиболее эффективных	Освоить гимнастическую	Развитие скоростной

		препятствий.		общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	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.	полосу препятствий.	выносливости Развитие быстроты, выносливости..
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.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и	П. Применять правила подбора одежды для занятий	Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать	Развитие скоростной выносливости

		Скользкий шаг.		осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	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.	лыжный инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов.	Развитие быстроты, выносливости..
50		Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.	П. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. К. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Р. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Освоить технику попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.	Развитие скоростно- силовых способностей.
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 двушажный ход Одновременный бесшажный ход.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Ставить новые задачи. К.Планировать и регулировать свою деятельность. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Освоить технику одновременного бесшажного хода.	Развитие скоростно-силовых способностей.
53		Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Ставить новые задачи. К.Планировать и регулировать свою деятельность. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов.	Развитие ловкости.
54		Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой»	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи. К.Планировать и регулировать свою деятельность. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
55		Спуски и подъемы.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой»,	Развитие скоростных способностей.

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

				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».	скользящим шагом.	
58		Зачет. Торможение и поворот упором.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	К.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику торможения и поворот упором.	Развитие скоростно-силовых способностей.
59		Техника спусков. Торможение «плугом»	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 лыжных ходов, технику спусков и торможение «плугом».	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
60		Торможение и поворот	1	Проявлять	К.Добывать недостающую	Знать технику	Развитие скоростно-

		упором.		интерес к новому учебному материалу.	информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	выполнения торможения и поворот упором.	силовых способностей.
61		Одновременный бесшажный и духшажный ход.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы,	Знать технику выполнения лыжных ходов.	Развитие ловкости.
62		Прохождение дистанции 2 - 2,5км.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
63		Спуски в средней стойке.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	К.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать технику выполнения спусков в средней стойке.	Развитие скоростно-силовых способностей.
64		Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы,	Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-3 км на лыжах.	Развитие ловкости.
65		Совершенствовать технику изученных ходов. Лыжные гонки 1 - 2км.	1	Проявлять интерес к новому учебному	спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить	Знать технику лыжных ходов.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				материалу.	«плугом».		
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 «плугом».	Знать технику лыжных ходов, правила круговой эстафеты.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
		Волейбол	10				
69		Тестирование. 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.	Освоить технику передвижений, стоек в волейболе.	Развитие скоростных способностей.

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

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

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

		правилам мини-волейбола		сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	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.	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		Тестирование. 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	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					<p>баскетболе.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Р.Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.</p>		
80		<p>Ловля мяча двумя руками от груди на месте.</p> <p>Челночный бег 3x10.</p>	1	<p>Желание овладеть техникой игры в баскетбол.</p>	<p>П.Слушать информацию о технике ловли мяча в баскетболе.</p> <p>К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли в баскетболе.</p> <p>Р.Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.</p>	<p>Овладеть техникой ловли в баскетболе.</p>	<p>Развитие скоростных способностей.</p>
81		<p>Ведение мяча шагом и бегом.</p>	1	<p>Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.</p>	<p>П.Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе.</p> <p>К.Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе.</p> <p>Р.Выполнять упражнения с</p>	<p>Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.</p>	<p>Развитие ловкости.</p>

					мячом совместно с учителем.		
82		Бросок одной рукой от плеча на месте. Подтягивание на результат.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
83		Бросок мяча одной, двумя руками от груди в кольцо.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении 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.
84		Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. К.Взаимодействовать со	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

				техники броска в баскетболе.	сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.		
		Легкая атлетика	11				
85		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	П.Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. К.Планировать сотрудничество со сверстниками. Р.Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.	Развитие скоростно-силовых способностей.
86		Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания	1	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	П.Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. К.Планировать сотрудничество со сверстниками. Р.Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
87		Прыжок в высоту	1	Стремиться выполнить	П.Описывают технику выполнения прыжковых	Овладеть техникой прыжка в высоту.	Развитие ловкости.

				лучший свой прыжок.	упражнений К.Планировать сотрудничество со сверстниками. Р.Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.		
88		Зачет. 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 выработать 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,	Овладеть техникой бега с высокого старта.	Развитие ловкости.

					контролировать и оценивать технику высокого старта.		
90		Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	<p>П.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега.</p> <p>К.Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта.</p>	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.	<p>П.Описывать технику эстафетного бега.</p> <p>К.Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега.</p> <p>Р.Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.</p>	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие ловкости.
92		Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов.	1	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	<p>П.Описывать технику выполнения метания мяча.</p> <p>К.Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность.</p> <p>Р.Определять успешность выполнения метания мяча на</p>	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие скоростных способностей.

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

				процессе прыжков и бега.	К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выразить поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Р.Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.		
		Кроссовая подготовка	7				
96		Кроссовая подготовка	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Р.Определять степень успешности выполнения длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Развитие скоростных способностей.
97		Преодоление препятствий	1	Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	П.Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. К.Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Р.Контролировать и оценивать технику бега с	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

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

					сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Р.Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.		
101		Развитие силовых и координационных способностей. Контроль двигательной подготовленности	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в 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	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	Развитие ловкости.

					дистанции в процессе бега.		
--	--	--	--	--	----------------------------	--	--

Контрольная работа-3 (входная, промежуточная, итоговая)

Зачет-3

Тестирование-4

Календарно-тематическое планирование 7 класс.

№	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.	<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 выполнения техники высокого старта.</p>	<p>Знать правила т.б. по легкой атлетике.</p> <p>Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.</p> <p>Освоить технику бега с высокого старта.</p>	Развитие скоростных способностей.
2		Скоростной бег.	1	Развивать мотив освоения	П. Описывать технику бега с	Овладеть техникой	Развитие ловкости.

				<p>техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.</p>	<p>ускорением.</p> <p>К. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.</p> <p>Р. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.</p>	спринтерского бега.	
3		Челночный бег. Эстафетный бег.	1	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.</p>	<p>П. Добывать информацию из различных источников о вариантах челночного бега.</p> <p>К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.</p> <p>Р. Проявлять волевые усилия при освоении бега.</p>	<p>Выполнять челночный бег.</p> <p>Научиться передаче эстафетной палочки.</p>	Развитие скоростных способностей.
4		Бег на результат 30 метров. Круговая эстафета.	1	<p>Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат.</p>	<p>П. Описывать технику эстафетного бега.</p> <p>К. Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега.</p> <p>Р. Учиться в процессе круговой эстафеты отличать, верно, выполненное</p>	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.	Развитие ловкости.

					физическое упражнение от неверного.		
5		<p>Входная к/р. Бег на результат 60 метров.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на организм.</p>	1	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат.</p>	<p>П. Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуре.</p> <p>К. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат.</p> <p>Р. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм.</p>	<p>Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.</p>	<p>Развитие скоростных способностей.</p>
6		<p>Челночный бег 3x10м на результат. Прыжок в длину с разбега.</p>	1	<p>Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.</p>	<p>П. Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину.</p> <p>К. Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу.</p> <p>Р. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.</p>	<p>Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.</p>	<p>Развитие скоростных способностей.</p>

7		Метание мяча. Прыжок в длину с места.	1	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	<p>П.Овладеть знаниями о технике метания мяча и прыжка в длину с места.</p> <p>К.Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания и прыжков.</p> <p>Р.Определять цель овладения техникой метания мяча и прыжков на уроке с помощью учителя.</p>	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.	<p>П.Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега.</p> <p>Р.Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.</p>	Овладеть техникой прыжка в длину.	Развитие скоростных способностей.
9		Прыжок в длину с места на результат. Бег на средние дистанции.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	<p>П.Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>К.Слушать других, пытаться принимать другую точку</p>	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие скоростных способностей.

				прыжках в длину.	зрения при освоении техники прыжка. Р.Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.		
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		Тестирование. Кроссовая	1	Знать способы	П.Составлять свой план	Освоить технику	Развитие ловкости.

		подготовка. Преодоление препятствий.		выполнения разных беговых упражнений	действий по развитию выносливости. Р.Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. К. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	бега на длинные дистанции	
13		Кросс. Развитие выносливости.	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Р.Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
14		Шестиминутный бег. Преодоление препятствий.	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	П.Владение знаниями о правильном темпе бега. К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу.	Овладеть тактикой шестиминутного бега.	Развитие скоростных способностей.

					Р.Контролировать самочувствие, дыхание и темп бега для достижения наилучшего результата.		
15		Бег на результат 1000 м. Упражнения в подтягивании.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык в процессе бега 1000 м.	П.Владение знаниями о правильном темпе бега на дистанции 1000 м. К.Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения в процессе игр. Р.Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции 1000 м.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие ловкости.
		Баскетбол	11				
16		Стойка и передвижения 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	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.

					техники передвижений.		
17		Стойки и повороты.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе	<p>П.Иметь представление о истории развития баскетбола.</p> <p>К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол.</p> <p>Р.Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе.</p>	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.	<p>П.Описывать технику ведения мяча в баскетболе.</p> <p>К.Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль при освоении техники ведения мяча.</p> <p>Р.Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.</p>	Освоить технику ведения мяча.	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости..</p>
19		Остановка двумя шагами и прыжком.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники	<p>К.Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе.</p> <p>Р.Оценивать объективно свои</p>	Формировать умение выполнять остановки в баскетболе.	Развитие ловкости.

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

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

					баскетболе.		
25		Ведение мяча с изменением скорости.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе.	<p>П.Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе.</p> <p>К.Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе.</p> <p>Р.Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе.</p>	Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе.	Развитие ловкости.
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.	<p>П.Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе.</p> <p>К.Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе.</p> <p>Р.Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе.</p>	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	П.Самостоятельно находить информацию в материалах учебников об акробатических	Освоить перекаты.	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты,</p>

				зрения при освоении перекатов.	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.		выносливости..
28		Акробатика. Кувырок вперед. Прыжок с места на результат.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	П.Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной 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		Акробатика. Кувырок назад.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических	П.Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие ловкости.

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

					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	Выполнять акробатические упражнения.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..

					разученных упражнений.		
34		Мост из положения лежа на спине. Прыжок с места на результат.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	<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.	Развитие скоростно-силовых способностей.
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 и осуществлять взаимоконтроль.</p> <p>Р. Составлять комбинации из разученных общеразвивающих упражнений.</p>	Выполнять акробатические упражнения.	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости..</p>

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

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

		Соскок прогнувшись. Тест – наклон вперед.		взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка.	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.	прыжки.	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 ловкости.
43		Лазание по канату. Опорный прыжок.	1	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на	П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. К.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических	Выполнять лазание по канату и опорные прыжки.	Развитие ловкости.

				канате.	упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Р.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.		
44		Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату.	1	Развивать товарищество и отзывчивость при освоении опорных прыжков.	П.Осознавать познавательную задачу в процессе освоения опорного прыжка. К.Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения гимнастических элементов. Р.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в опорном прыжке и тестировании.	Выполнять упражнения на снаряде.	Развитие ловкости.
45		Промежуточная к/р. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы	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..

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

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

		ход.		освоении попеременного двушажного 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.	бесшажного ходов.	
51		Одновременный двушажный 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 двушажного и бесшажного ходов.	Развитие скоростных способностей.
52		Одновременный двушажный 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	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов.	Развитие ловкости.

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

				обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	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».	подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом»	выносливости..
57		Подъем в гору скользящим шагом.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять 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 ловкости.
58		Зачет. Торможение и поворот	1	Проявлять интерес к	К.Добывать недостающую информацию с помощью	Знать технику выполнения лыжных	Развитие скоростно-силовых

		упором.		новому учебному материалу.	вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	ходов, технику торможения и поворот упором.	способностей.
59		Техника спусков. Торможение «плугом»	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 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 и формулировать познавательные цели.	Знать технику выполнения торможения и поворот упором.	Развитие скоростно-силовых способностей.
61		Одновременный бесшажный и духшажный ход.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке,	Знать технику выполнения лыжных ходов.	Развитие ловкости.
62		Прохождение дистанции 2 - 2,5км.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости..
63		Спуски в средней стойке.	1	Проявлять	К.Добывать недостающую	Знать технику	Развитие скоростно-

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

		Волейбол	10				
69		<p>Тестирование.</p> <p>Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока.</p>	1	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	<p>П.Иметь представление о технике передвижений в волейболе.</p> <p>К.Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе.</p> <p>Р.Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.</p>	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.	<p>П.Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе.</p> <p>К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе.</p> <p>Р.Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.</p>	Овладеть комбинацией из элементов в волейболе.	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости..</p>
71		Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим	П.Уметь обосновывать правильность выполнения	Выполнять передачу мяча сверху двумя	Развитие скоростных способностей.

				<p>сверстникам при освоении передачи в волейболе.</p>	<p>подачи в волейболе.</p> <p>К.Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Р.Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.</p>	<p>руками на месте.</p>	
72		<p>Прием и передача мяча после перемещения.</p>	1	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.</p>	<p>П.Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе.</p> <p>К.Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.</p> <p>Р.Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.</p>	<p>Выполнять прием и передачу мяча.</p>	<p>Развитие ловкости.</p>
73		<p>Передача мяча над собой, через сетку.</p>	1	<p>Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при</p>	<p>П.Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе.</p> <p>К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь</p>	<p>Выполнять передачу мяча над собой, через сетку.</p>	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости..</p>

				освоении передачи мяча.	выражать поддержку друг другу. Р.Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча.		
74		Нижняя прямая подача.	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.
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.	<p>П. Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе.</p> <p>К. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол.</p> <p>Р. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.</p>	Освоить командную тактику игры в волейбол.	Развитие скоростных способностей.
77		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	<p>П. Добывать информацию из различных источников об игровых приемах и действиях в волейболе.</p> <p>К. Адекватно воспринимать критику сверстников и учителя во время игры.</p> <p>Р. Следить за правильностью выполнения свободного нападения и оценивать свои результаты.</p>	Освоить командную тактику игры в волейбол.	Развитие ловкости.
78		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в	<p>П. Моделировать тактику игровых действий в волейболе.</p> <p>К. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при освоении позиционного</p>	Освоить командную тактику игры в волейбол.	Развитие скоростных способностей.

				выполнении комбинаций в волейболе.	нападения. Р.Оценивать результат своих действий в игре.		
		Баскетбол	6				
79		Тестирование. 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	Овладеть техникой ловли в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.

					выполнении упражнений с мячом.		
81		Ведение мяча шагом и бегом.	1	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	<p>П. Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе.</p> <p>К. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе.</p> <p>Р. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.</p>	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.	<p>П. Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе.</p> <p>К. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе.</p> <p>Р. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.</p>	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости..</p>
83		Бросок мяча одной, двумя руками от груди в кольцо.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении	<p>П. Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе.</p> <p>К. Взаимодействовать со</p>	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.

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

86		Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания	1	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	<p>П.Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>К.Планировать сотрудничество со сверстниками.</p> <p>Р.Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.</p>	Овладеть техникой прыжка в высоту.	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости..</p>
87		Прыжок в высоту	1	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	<p>П.Описывают технику выполнения прыжковых упражнений</p> <p>К.Планировать сотрудничество со сверстниками.</p> <p>Р.Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.</p>	Овладеть техникой прыжка в высоту.	Развитие ловкости.
88		Зачет. Учет по технике прыжка в высоту	1	Развивать мотив и желание выполнять прыжок в высоту для достижения наилучшего результата.	<p>П.Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в высоту.</p> <p>К.Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг другу.</p> <p>Р.В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень</p>	Овладеть техникой прыжка в высоту.	Развитие скоростных способностей.

					успешности выполнения прыжка.		
89		Высокий старт. Старт с опорой на руку. Стартовый разгон	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при овладении техники высокого старта.	<p>П.Описывать технику высокого старта.</p> <p>К.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Р.Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта.</p>	Овладеть техникой бега с высокого старта.	Развитие ловкости.
90		Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	<p>П.Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега.</p> <p>К.Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта.</p>	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.	<p>П.Описывать технику эстафетного бега.</p> <p>К.Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега.</p> <p>Р.Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с</p>	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие ловкости.

					учителем.		
92		Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов.	1	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	<p>П.Описывать технику выполнения метания мяча.</p> <p>К.Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность.</p> <p>Р.Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.</p>	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.	<p>П.Описывать технику выполнения метания мяча.</p> <p>К.Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность.</p> <p>Р.Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.</p>	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости..</p>
94		Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м	1	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	<p>П.Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>К.Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг</p>	Овладеть техникой прыжка в длину. Освоить челночный бег.	Развитие скоростных способностей.

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

				выносливость.	длительного бега.		
97		Преодоление препятствий	1	Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	<p>П. Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий.</p> <p>К. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции.</p> <p>Р. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.</p>	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости..</p>
98		Итоговая к/р. Кроссовый бег с равномерной скоростью	1	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	<p>П. Составлять свой план действий по развитию выносливости.</p> <p>К. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега.</p> <p>Р. Определять степень успешности выполнения длительного бега.</p>	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.	<p>П. Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий при выполнении бега 1000 м.</p> <p>К. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции 1000</p>	Научиться преодолевать бег 1000 м. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развитие ловкости.

					<p>М.</p> <p>Р.Понимать причины своего успеха/неуспеха в беге на результат.</p>		
100		Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	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.Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.</p>	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	Развитие ловкости.
101		Развитие силовых и координационных способностей. Контроль двигательной подготовленности	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.Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.</p>	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости..</p>

102		Кроссовый бег с равномерной скоростью	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 ловкости.
-----	--	---------------------------------------	---	---	---	--	--------------------

Контрольная работа-3 (входная, промежуточная, итоговая)

Зачет-3

Тестирование-5

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс.

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
Легкая атлетика (8 часов)							
1.	ИОТ при проведении			Изучают историю	Смыслообразование–	П.Находить информацию об	Развитие

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
	занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.			легкой атлетике. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	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.	скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости.
2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.			Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	П. Описывать технику бега с ускорением. К. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.	Развитие ловкости.
3.	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.			Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой	Р. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Развитие скоростных способностей.
4.	Входная к/р. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.			Применяют прыжковые упражнения.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровь	П. Описывать технику бега с ускорением. К. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать	Развитие скоростных способностей.

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
					сберегающего поведения	поддержку друг другу во время бега. Р.Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	
5.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.			Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности	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.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
6.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.			Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	П.Овладеть знаниями о технике метания мяча в цель. К.Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания.	Развитие скоростных способностей.
7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.			Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> –уважительное отношение к истории и культуре других народов	Р.Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя.	Развитие ловкости.

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
8	Бег (1500м - д., 2000м-м.).			Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	<p>П.Овладеть знаниями о технике метания мяча в цель.</p> <p>К.Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания.</p> <p>Р.Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя.</p>	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости</p>
Спортивные игры. Волейбол (12 часов)							
9	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.			Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.	<p>П.Овладеть знаниями о технике прыжка в длину с места.</p> <p>К.Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе прыжков.</p>	<p>Развитие ловкости.</p>
10	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы	<p>Р.Определять цель овладения техникой прыжков на уроке с помощью учителя.</p>	<p>Развитие скоростных способностей.</p>
11	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.			Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	<p>П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о</p>	<p>Развитие скоростной выносливости</p>

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
	Тестирование - наклон вперед стоя					технике броска в волейболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в волейболе.	Развитие быстроты, выносливости
12	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.			Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в волейболе.	Развитие ловкости.
13	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.			Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся саморазвитию	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в волейболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
14	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы	К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в волейболе.	Развитие скоростных способностей.
15	Зачет. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.			Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в волейболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе	Развитие ловкости.
16	Техника передач и приема мяча снизу.			Описывают технику изучаемых игровых	Развитие навыков сотрудничества со	сверстниками в процессе	Развитие

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
	Игра по упрощенным правилам.			приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	освоения бросков в волейболе. Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в волейболе.	скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
17	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.			Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы		Развитие ловкости.
18	Нападающий удар после передачи.			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Нравственно-этическая ориентация –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы		Развитие скоростных способностей.
19	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.			Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в волейболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в волейболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
20	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.			Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в	Развитие ловкости.

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
						волейболе.	
Гимнастика (8 часов)							
21	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.			Соблюдают ТБ. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач	П. Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
22	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).			Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»	Р. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Развитие скоростных способностей.
23	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.			Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»	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	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
						упражнений.	
24	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.			Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	П.Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. К.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.	Развитие ловкости.
25	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.			Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Р.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
26	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).			Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	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.	Развитие скоростных способностей.

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
27	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.			Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	П.Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. К.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
28	Промежуточная к.р. Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.			Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Р.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Развитие скоростных способностей.
Акробатика. Лазание. (4 часа).							
29	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.			Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.		Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
30	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)			Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию	П.Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. К.Уметь формулировать,	Развитие ловкости.

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
31	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.			Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Р. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
32	Выполнение на оценку акробатических элементов.			Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.		Развитие скоростных способностей.
Лыжная подготовка (12 часов).							
33	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.			Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	П. Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. К. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
34	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.			Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать	Р. Осознавать, то какие	Развитие скоростных способностей.

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
					конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	
35	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.			Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	<p>П.Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>К.Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости</p>
36	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».			Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	<p>П.Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>К.Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>Р.Взаимодействовать со</p>	Развитие скоростных способностей.

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
37	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.			Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Развитие ловкости.
38	Тестирование. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.			Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	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.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
39	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).			Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	П.Ставить новые задачи. К.Планировать и регулировать свою деятельность. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Развитие скоростных способностей.
40	Оценка техники одновременного			Описывают технику изучаемых спусков и	Развитие самостоятельности и		Развитие

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
	одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».			торможений, осваивают их самостоятельно.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
41	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.			Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	П.Ставить новые задачи. К.Планировать и регулировать свою деятельность. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Развитие ловкости.
42	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».			Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Развитие скоростных способностей.
43	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.			Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
44	Совершенствование			Описывают технику	Развитие навыков	П.Добывать недостающую	Развитие

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
	техники конькового хода.			изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	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».	ловкости.
Спортивные игры. Баскетбол (18 часов)							
45	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.			Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.	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.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
46	Техника броска двумя руками от головы с места.			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Выражать положительное отношение к процессу освоения техники игры.		
47	Ведение мяча с			Описывают технику	<i>Самоопределение –</i>	П.Понимать, в каких	Развитие

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
	пассивным сопротивлением.			изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	готовность и способность к саморазвитию	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.	скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
48	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.
49	Зачет. Личная защита. Учебная игра.			Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	<i>Самоопределение</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> : самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
50	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности	П.Понимать, в каких источниках можно найти	Развитие ловкости.

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
	игра.			осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	(социальная, учебно-познавательная, внешняя)	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.	
51	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	П.Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. К.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.	Развитие скоростных способностей.
52	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Р.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
53	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.			Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	П.Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. К.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать	Развитие ловкости.

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
				деятельности;		своё мнение при развитии с, гибкости. Р.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	
54	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.			Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	П.Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. К.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
55	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.			Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Р.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Развитие скоростных способностей.
56	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.			Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	П.Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. К.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с,	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
						гибкости. Р.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	
57	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	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.	Развитие ловкости.
58	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.			Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости		Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
59	Сочетание приемов			Описывают технику	Развитие этических чувств,	П.Осознавать познавательную	Развитие

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
	ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).			изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности на основе представлений о нравственных нормах	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.	ловкости.
60	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Прыжок в длину с места			Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	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.	Развитие скоростных способностей.
61	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной		Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты,

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
					ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		выносливости
62	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.			Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	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.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
Легкая атлетика (6 часов).							
63	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.			Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.	Развитие ловкости.

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
						Р.Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	
64	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов.			Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.	Развитие скоростных способностей.
65	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).			Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)	Р.Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
66	Итоговая г.р. Бег по дистанции (70-80м), Финиширование.			Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	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	Развитие скоростных способностей.

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
						длительного бега.	
67	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.			Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
68	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.			Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Р.Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Развитие ловкости.

Контрольная работа-3 (входная, промежуточная, итоговая) Зачет-2 Тестирование-3

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс.

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
Легкая атлетика (8 часов)							
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника			Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной	П.Находить информацию об утомлении и переутомлении в	Развитие скоростной

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
	спринтерского бега. Низкий старт.			Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	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.	выносливости Развитие быстроты, выносливости.
2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.			Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	П. Описывать технику бега с ускорением. К. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.	Развитие ловкости.
3.	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.			Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой	Р. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Развитие скоростных способностей.
4.	Входная к/р. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.			Применяют прыжковые упражнения.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	П. Описывать технику бега с ускорением. К. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время	Развитие скоростных способностей.

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
						бега. Р.Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	
5.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.			Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности	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.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
6.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.			Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	П.Овладеть знаниями о технике метания мяча в цель. К.Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания.	Развитие скоростных способностей.
7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.			Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> –уважительное отношение к истории и культуре других народов	Р.Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя.	Развитие ловкости.
8	Бег (1500м - д., 2000м-м.).			Выбирают индивидуальный режим	Самоопределение – осознание ответственности	П.Овладеть знаниями о технике	Развитие

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
				физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения	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.	скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
Спортивные игры. Волейбол (12 часов)							
9	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.			Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.	П.Овладеть знаниями о технике прыжка в длину с места. К.Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе прыжков.	Развитие ловкости.
10	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы	Р.Определять цель овладения техникой прыжков на уроке с помощью учителя.	Развитие скоростных способностей.
11	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон			Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в волейболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты,

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
	вперед стоя					К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в волейболе.	выносливости
12	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.			Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в волейболе.	Развитие ловкости.
13	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.			Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся саморазвитию	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в волейболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
14	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы	К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в волейболе.	Развитие скоростных способностей.
15	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.			Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в волейболе.	Развитие ловкости.
16	Зачет. Техника передач и приема мяча снизу. Игра по			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками,	К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в волейболе.	Развитие скоростной

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
	упрощенным правилам.			осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в волейболе.	выносливости Развитие быстроты, выносливости
17	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.			Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы		Развитие ловкости.
18	Нападающий удар после передачи.			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Нравственно-этическая ориентация –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы		Развитие скоростных способностей.
19	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.			Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в волейболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в волейболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
20	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.			Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в волейболе.	Развитие ловкости.

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
Гимнастика (8 часов)							
21	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.			Соблюдают ТБ. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач	П. Уметь находить информацию о художественной гимнастике. К. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
22	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).			Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»	Р. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Развитие скоростных способностей.
23	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.			Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»	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.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
24	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.			Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	П.Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. К.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.	Развитие ловкости.
25	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.			Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Р.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
26	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).			Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	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.	Развитие скоростных способностей.
27	Строевые упражнения. Совершенствование			Расширение двигательного опыта за	Формирование установки на безопасный, здоровый	П.Осознавать познавательную задачу в процессе освоения	Развитие скоростной

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
	техники опорного прыжка.			счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	упражнений для развития гибкости. К. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.	выносливости Развитие быстроты, выносливости
28	Промежуточная к.р. Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.			Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Р. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Развитие скоростных способностей.
Акробатика. Лазание. (4 часа).							
29	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.			Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.		Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
30	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)			Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию	П. Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. К. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с,	Развитие ловкости.
31	Комбинации из разученных			Расширение двигательного опыта за	Смыслообразование – самооценка на основе		Развитие скоростной

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
	акробатических элементов. ОРУ с мячом.			счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	критериев успешной учебной деятельности.	гибкости. Р.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	выносливости Развитие быстроты, выносливости
32	Выполнение на оценку акробатических элементов.			Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.		Развитие скоростных способностей.
Лыжная подготовка (12 часов).							
33	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.			Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	П.Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. К.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
34	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.			Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных	Р.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для	Развитие скоростных способностей.

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
					ситуаций	развития гибкости.	
35	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.			Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	<p>П.Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>К.Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости</p>
36	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».			Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	<p>П.Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>К.Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>Р.Взаимодействовать со</p>	Развитие скоростных способностей.

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
37	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.			Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Развитие ловкости.
38	Тестирование. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.			Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	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.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
39	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).			Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	П.Ставить новые задачи. К.Планировать и регулировать свою деятельность. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Развитие скоростных способностей.
40	Оценка техники одновременного			Описывают технику изучаемых спусков и	Развитие самостоятельности и		Развитие

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
	одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».			торможений, осваивают их самостоятельно.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
41	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.			Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	П.Ставить новые задачи. К.Планировать и регулировать свою деятельность. Р.Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Развитие ловкости.
42	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».			Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	П.Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. К.Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Развитие скоростных способностей.
43	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.			Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Р.Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
44	Совершенствование			Описывают технику	Развитие навыков	П.Добывать недостающую	Развитие

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
	техники конькового хода.			изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	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».	ловкости.
Спортивные игры. Баскетбол (18 часов)							
45	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.			Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.	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.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
46	Техника броска двумя руками от головы с места.			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Выражать положительное отношение к процессу освоения техники игры.		
47	Ведение мяча с			Описывают технику	<i>Самоопределение –</i>	П.Понимать, в каких	Развитие

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
	пассивным сопротивлением.			изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	готовность и способность к саморазвитию	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.	скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
48	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях	П.Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. К.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе.	Развитие скоростных способностей.
49	Зачет. Личная защита. Учебная игра.			Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	<i>Самоопределение</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> : самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Р.Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
50	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности	П.Понимать, в каких источниках можно найти	Развитие ловкости.

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
	игра.			осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	(социальная, учебно-познавательная, внешняя)	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.	
51	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	П.Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. К.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.	Развитие скоростных способностей.
52	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Р.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
53	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.			Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	П.Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. К.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать	Развитие ловкости.

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
				деятельности;		своё мнение при развитии с, гибкости. Р.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	
54	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.			Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	П.Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. К.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
55	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.			Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Р.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Развитие скоростных способностей.
56	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.			Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	П.Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. К.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с,	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
						гибкости. Р.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	
57	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	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.	Развитие ловкости.
58	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.			Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости		Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
59	Сочетание приемов			Описывают технику	Развитие этических чувств,	П.Осознавать познавательную	Развитие

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
	ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4).			изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности на основе представлений о нравственных нормах	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.	ловкости.
60	Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Прыжок в длину с места			Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	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.	Развитие скоростных способностей.
61	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной		Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты,

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
					ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		выносливости
62	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.			Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	<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>	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Развитие быстроты, выносливости</p>
Легкая атлетика (6 часов).							
63	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.			Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов	<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>	Развитие ловкости.

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
						Р.Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	
64	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)			Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.	Развитие скоростных способностей.
65	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).			Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)	Р.Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
66	Итоговая г.р. Бег по дистанции (70-80м), Финиширование.			Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	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	Развитие скоростных способностей.

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты			Коррекционные задачи
				Предметные	Личностные	Метапредметные	
						длительного бега.	
67	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.			Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	П.Составлять свой план действий по развитию выносливости. К.Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.	Развитие скоростной выносливости Развитие быстроты, выносливости
68	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.			Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Р.Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Развитие ловкости.

Контрольная работа-3 (входная, промежуточная, итоговая)

Зачет-2

Тестирование-3