

Рассмотрено
на Педагогическом совете
протокол № 1
от 29 августа 2022 г.

Утверждаю
Директор ОГКОУ «Ивановская
школа-интернат №2»
Смирнова Т.В.
приказ № 122
от 01.09.2022 г.



Рабочая программа по физической культуре 5 – 9 класс

на уровень основного общего образования

Составители:
учитель физической культуры
Ю.Б. Алексеева

Иваново
2016

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Содержание	Стр.
1.	Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса	3
2.	Содержание учебного предмета, курса	15
3.	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	17
4.	Приложения к программам	
	Календарно-тематическое планирование	18
	Аннотация	171

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысовых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;

Личностные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования отражают:

- 1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся: способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;
- 2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования; способность к осмыслинию и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации; способность к осмыслинию социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра: формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия; знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов."

метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории;

Метапредметные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования отражают:

- 1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся: владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;
- 2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра: формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора; формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора; формирование умения выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора; формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора; формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно

действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора; развитие способности самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса; формирование умения активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора; развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должны отражать:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывая индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- 6) для слепых и слабовидящих обучающихся:
- формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
 - формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- 7) для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата:
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержки работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
 - владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
 - умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Требования к уровню подготовки выпускника:
Выпускник научится:

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

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Нормативы по физической культуре 5-9 классы

Оценки Упражнения	Девочки/Девушки			Мальчики/ Юноши		
	отлично	хорошо	удовлетвори- тельно	отлично	хорошо	удовлетвори- тельно
5 класс						
Гибкость: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см, ГТО)	+13	+6	+4	+9	+5	+3
Сила: Подтягивание: на высокой перекладине (М), количество раз на низкой перекладине (Д) количество раз	15 и больше	14-9	8 и меньше	6 и больше	5-4	3 и меньше
Приседание на одной ноге с опорой, колич. раз	18 и больше	17-13	12 и меньше	20 и больше	19-15	14 и меньше
Сгибание и разгибание туловища, колич. Раз	26 и больше	25-11	10 и меньше	30 и больше	29-21	20 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количества раз	10 и больше	9-7	6 и меньше	14 и больше	13-9	8 и меньше
Быстрота и скоростно-силовые способности: Передача в стену и ловля мяча за 10 сек., с 2 м, колич. раз	5 и больше	4	3 и меньше	7 и больше	6-5	4 и меньше
Бег 30 м, сек.	5,2 и меньше	5,3- 6,5	6,6 и больше	5,1 и меньше	5,2- 6,5	6,6 и больше
Бег 60 м, сек.	10,4 и меньше	10,5-11,4	11,5 и больше	10,0 и меньше	10,1-11,2	11,3 и больше
Прыжки в длину с места , см	155 и больше	154-110	109 и меньше	170 и	169-120	119 и меньше

				больше		
Прыжки в длину с разбега, см	300 и больше	229-220	219 и меньше	340 и больше	339-260	259 и меньше
Метание теннисного мяча с разбега, м	21 и больше	20-14	13 и меньше	34 и больше	33-20	19 и меньше
Выносливость: Кросс 1500 м, мин. сек.	9 и меньше	9,01-10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51-9,59	10,00 и больше
Бег на лыжах 1 км, мин. сек.	7,00 и меньше	7,01-7,30	7,31-8,10	6,30 и меньше	6,31-7,00	7,01-7,40
Ловкость (равновесие): Бег 3 по 10 м, сек.	10,2 и меньше	10,3-11,69	11,7 и больше	9,9 и меньше	10,00-11,1	11,2 и больше
Прыжки через короткую скакалку, колич. раз за 30 сек.	55 и больше	54-36	35 и меньше	50 и больше	49-31	30 и меньше
Скольжение на воде (м):	5	4	3	5	4	3
Задержка дыхания под водой: (сек.)	16	15	12	16	15	12

6 класс

Гибкость: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см, ГТО)	+13	+6	+4	+9	+5	+3
Сила: Подтягивание: на высокой перекладине (М), количество раз на низкой перекладине (Д) количество раз	17 и больше	16-10	9 и меньше	7 и больше	6-5	4 и меньше
Приседание на одной ноге с опорой, колич. раз	24 и больше	23-14	16 и меньше	30 и больше	34-27	26 и меньше
Сгибание и разгибание туловища, колич. раз	28 и больше	27-13	12 и меньше	32 и больше	31-23	22 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа,	11 и больше	10-8	7 и меньше	16 и	16-11	10 и меньше

количество раз

больше

Быстрота и скоростно-силовые способности: Передача в стену и ловля мяча за 10 сек., с 2 м, колич. раз	6 и больше	5	4 и меньше	8 и больше	7-6	5 и меньше
Бег 30 м, сек.	5,1 и меньше	5,2-6,3	6,4 и больше	5,0 и меньше	5,1-6,2	6,3 и больше
Бег 60 м, сек.	10,3 и меньше	10,4-11,1	11,2 и больше	9,8 и меньше	9,9-11,1	11,2 и больше
Прыжки в длину с места, см	165 и больше	164-120	119 и меньше	180 и больше	179-130	129 и меньше
Прыжки в длину с разбега, см	330 и больше	329-230	229 и меньше	360 и больше	359-270	269 и меньше
Метание теннисного мяча с разбега, м	23 и больше	22-15	14 и меньше	36 и больше	35-21	20 и меньше
Выносливость: Кросс 1500 м, мин. сек.	8,15 и меньше	8,16-8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41-8,15	8,16 и больше
Бег на лыжах 2км, мин. сек.	14,30 и меньше	14,31-15,00	15,01-15,30	14,00 и меньше	14,01-14,30	14,31-15,00
Ловкость (равновесие): Бег 3 по 10 м, сек.	8,9 и меньше	9,0-10,00	10,1 и больше	8,5 и меньше	8,6-9,6	9,7 и больше
Прыжки через короткую скакалку, колич. раз за 30 сек.	60 и больше	59-41	40 и меньше	55 и больше	54-36	35 и меньше
Кроль на груди (м)	15	10	8	17	15	12
7 класс						
Гибкость: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см, ГТО)	+15	+8	+5	+11	+6	+4
Сила: Подтягивание:				8 и	7-6	5 и меньше

-на высокой перекладине (М), количество

больше

раз -на низкой перекладине (Д) количество раз	19 и больше	18-12	11 и меньше			
Приседание на одной ноге с опорой, колич. раз	29 и больше	28-21	20 и меньше	35 и больше	34-27	26 и меньше
Сгибание и разгибание туловища, колич. раз	30 и больше	29-19	18 и меньше	34 и больше	33-25	24 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	12 и больше	11-9	8 и меньше	18 и больше	17-13	12 и меньше
Быстрота и скоростно-силовые способности: Передача в стену и ловля мяча за 10 сек., с 2 м, колич. раз	8 и больше	7-6	5 и меньше	9 и больше	8-7	6 и меньше
Бег 30 м, сек.	5,0 и меньше	5,1-6,1	6,2 и больше	4,9 и меньше	5,0-5,9	6,0 и больше
Бег 60 м, сек.	9,8 и меньше	9,9-11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5-11,0	11,1 и больше
Прыжки в длину с места , см	185 и больше	184-124	123 и меньше	187 и больше	186-138	137 и меньше
Прыжки в длину с разбега, см	350 и больше	349-240	239 и меньше	380 и больше	379-280	279 и меньше
Тройной прыжок в длину с места, см	515	500	470	580	550	520
Метание теннисного мяча с разбега, м	26 и больше	25-16	15 и меньше	39 и больше	38-22	21 и меньше
Выносливость: Кросс 1500 м, мин. сек.	7,30 и меньше	7,31-8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01-7,50	7,51 и больше
Бег на лыжах 2км, мин. сек.	14,00 и меньше	14,01-14,30	14,31-15,00	13,00 и меньше	13,01-14,00	14,01-14,30
Ловкость (равновесие): Бег 3 по 10 м, сек.	8,8 и меньше	8,9-9,9	10,0 и больше	8,3 и	8,4-9,2	9,3 и больше

меньше

Прыжки через короткую скакалку, колич. раз за 30 сек.	65 и больше	64-46	45 и меньше	60 и больше	59-39	40 и меньше
Кроль на спине (м):	12	10	8	14	12	10
8 класс						
Гибкость: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см, ГТО)	+15	+8	+5	+11	+6	+4
Сила: Подтягивание: -на высокой перекладине (М), количество раз -на низкой перекладине (Д) количество раз	18	12	10	12	8	6
Сгибание и разгибание туловища, колич. раз	32	28	24	36	33	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	15	10	8	36	28	24
Быстрота и скоростно-силовые способности:	4,9	5,9-5,4	6,1	4,7	5,5-5,1	5,8
Бег 30 м, сек.	10,2 и меньше	10,3-10,7	11,2 и больше	9,2 и меньше	9,3-9,7	10,2 и больше
Бег 100 м, сек.	17,5 и меньше	17,6-18,5	19,5 и больше	15,1 и меньше	15,2-15,6	16,2 и больше
Бег 400 м, сек.	1,31	1,45	1,58	1,18	1,30	1,45
Прыжки в длину с места, см	170	160	150	205	190	175
Прыжки в длину с разбега, см	350	310	260	380	350	320
Тройной прыжок в длину с места, см	520	505	475	620	610	590
Метание теннисного мяча с разбега, м	27	26-17	16	40	39-23	22
Выносливость:						
Кросс 2000 м, мин. сек.	10,10	11,5	12,2	8,30	9,5	10,15
Бег на лыжах 3 км, мин. сек.	19,40	21,40	22,40	16,45	17,55	18,55

6 минутный бег, м	1250	1000-1150	850	1450	1200-1300	1050
-------------------	------	-----------	-----	------	-----------	------

Ловкость (равновесие): Бег 3 по 10 м, сек.	8,6	9,4-8,7	9,9	8,0	8,1-8,7	9,0
Прыжки через короткую скакалку, колич. раз за 1 мин.	140	130	120	125	120	110
Брасс 25м (мин.)	1,30	1,20	0,60	1,15	0,60	0,45
9 класс						
Гибкость: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см, ГТО)	+15	+8	+5	+11	+6	+4
Сила: Подтягивание: -на высокой перекладине (М), количество раз -на низкой перекладине (Д) количество раз	18	12	10	12	8	6
Сгибание и разгибание туловища, колич. раз	36	32	28	48	44	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	15	10	8	36	33	25
Быстрота и скоростно-силовые способности:						
Бег 30 м, сек.	4,9	5,8-5,3	6	4,5	5,3-4,9	5,5
Бег 60 м, сек.	9,8	10,3	10,8	8,8	9,4	10,1
Бег 100 м, сек.	16,8	17,8	18,2	14,8	15,3	15,9
Бег 400 м, сек.	1,28	1,43	1,55	1,16	1,27	1,42
Прыжки в длину с места, см	205	165-185	155	220	190-205	175
Прыжки в длину с разбега, см	360	320	280	410	380	350
Тройной прыжок в длину с места, см	525	510	480	640	620	600
Метание теннисного мяча с разбега, м						
Выносливость:						
Кросс 2000 м, мин. сек.	10,00	11,40	12,10	8,10	9,40	10,00
Бег на лыжах 3 км, мин. сек.	19,30	21,30	22,30	16,30	17,40	18,50

6 минутный бег, м	1300	1050-1200	900	1500	1250-1350	1100
Ловкость (равновесие):						
Бег 3 по 10 м, сек.	8,5	9,3-8,8	9,7	7,7	8,4-8,0	8,6
Прыжки через короткую скакалку, колич. раз за 1 мин.	140	135	125	130	120	110
Баттерфляй 25 м(мин.)	1,40	1,15	1,05	1,30	1,25	1,05

II. Содержание учебного предмета, курса

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплытии и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

¹Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климато-географических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

III. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№п/п	Наименование разделов	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1. Физическая культура как область знаний						
1.1.	История и современное развитие физической культуры	2	1	2	2	1
1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	5	4	1	2	1
1.3.	Физическая культура человека	2		1		2
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности						
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой			1		2
2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	1	1	1	1
3. Физическое совершенствование						
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	1		2	1
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	90	61	62	61	59
3.3.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность					1
Всего		102	68	68	68	68

4.1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
5 класс

№ п / п	Дата план	Дата факт	Тема урока	Кол- во часо- в	Планируемые результаты			контроль					
					Предметные	Метапредметные	Личностные						
1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)													
Знания о физической культуре -1ч													
1	4.09		Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Инструктаж по ТБ»	1	Уметь называть легкоатлетические упражнения, владеть терминами, понимать влияние упражнений на различные системы организма.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> рассказывать о влиянием легкоатлетических упражнений на различные системы организма	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, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни						
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность													
Легкая атлетика -1ч													
2	5.09		Техника высокого старта	1	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность						

				высокого старта (30 м)		личности и общества.	
3	7.09		Стартовый разгон, бег с ускорением	1	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (30 м)	отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.
4	11.09		Скоростной бег.	1			Входящий тестовый контроль (бег 30м)
5	12.09		Бег 30 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с высокого старта (30 м).	Регулятивные: целеполагание — ставить учебную задачу; коррекция — вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: общеучебные — рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	<i>Смыслообразование</i> — формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности
6	14.09		Техника челночного бега	1	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта челночный бег 3по10м	Познавательные: общеучебные — рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов	<i>Самоопределение</i> — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.

						взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности		
7	18.0 9	Прыжок в длину	1	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 7-9 беговых шагов,	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.		
8	19.0 9	Подбор разбега, прыжок с 7-9 шагов разбега.	1	описывать технику выполнения прыжковых упражнений	Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;	<i>Смыслообразование</i> – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.		
9	21.0 9	Техника прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1		Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;		<i>Входящий тестовый контроль</i> (прыжок в длину с места)	
10	25.0 9	Метание малого мяча	1	Уметь: метать мяч в цель и на дальность.	Регулятивные: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат;	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности.		
11	26.0 9	Метание малого мяча в цель	1		оценка – уметь адекватно воспринимать оценки и отметки;	<i>Самоопределение</i> – формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.		

12	28.09	Техника метания малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	<p>Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>		Входящий тестовый контроль(метание малого мяча на дальность)
13	2.10	Бег на средние дистанции	1	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта	<p>Регулятивные: целеполагание — ставить учебную задачу; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>Познавательные: общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p><i>Смыслообразование</i> – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>	
14	3.10	Бег 1000 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1		<p>Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции</p>		Входящий тестовый контроль(бег 1000м)

						участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)
Знания о физической культуре-1ч

15	5.10	T/у «Физическая подготовка и её базовые основы. Знакомство с комплексом ГТО»	1	Понимать, что входит в понятие «Физическая подготовка» Пользоваться сайтом «ГТО», знать нормативы комплекса	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> рассказывать о физической подготовке, её базовых основах, о комплексе ГТО»	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, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
----	------	--	---	---	---	--	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность
Спортивные игры (мини-футбол)-5ч

16	9.10	Стойки и перемещения футболиста	1	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение	
----	------	---------------------------------	---	---	---	--	--

				футбол.	<p><i>Регулятивные</i>: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные</i>: выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «мини-футбол»</p>	социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
17	10.1 0	Удары по неподвижному мячу	1	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	<p><i>Коммуникативные</i>: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные</i>: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные</i>: выполнять футбольные упражнения,</p>	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	
18	12.1 0	Удары по катящемуся мячу.	1				
19	16.1 0	Ведение мяча, отбор мяча. Удары по воротам.	1	Выполнять разминку с малыми мячами, играть в мини-футбол	<p><i>Коммуникативные</i>: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).</p> <p><i>Регулятивные</i>: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных	
20	17.1 0	Учебная игра	1				

					<i>Познавательные:</i> повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку	ситуаций	
--	--	--	--	--	---	----------	--

1.1. История и современное развитие физической культуры

Знания о физической культуре -1ч

21	19.1 0	Т/у «Олимпийские игры древности. История зарождения современных Олимпийских игр»	1	Знать олимпийские игры древности, историю зарождения современных Олимпийских игр, выполнять разминку с малыми мячами,	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> рассказывать об олимпийских играх древности, об истории зарождения современных Олимпийских игр	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, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
----	-----------	--	---	---	--	--	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с элементами акробатики -5ч

22	23.1 0	Организующие команды и приемы. Висы и упоры. Лазанье.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и корректиды в план и способ действия;	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	
----	-----------	---	---	---	---	--	--

					<p><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> — ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>		
23	24.1 0	Висы. Строевые упражнения	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> — ставить учебную задачу; <i>коррекция</i> — вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> — рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.</p> <p>Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; <i>сотрудничество</i> — согласовывать усилий по достижению общих целей,</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> — формирование целостного образа мира при разнообразии культур, религий; уважение истории и культуры разных народов;</p> <p>— формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p><i>Смыслообразование</i> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>	
24	26.1 0	Висы. Строевые упражнения	1				

						организация и осуществление совместной деятельности		
25	6.11		Висы. Строевые упражнения Подтягивание в висе (норматив). Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <i>Смыслообразование</i> – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <i>Самоопределение</i> – формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	Входящий тестовый контроль(подтягивание в висе)
26	7.11		Висы. Строевые упражнения Наклон вперёд из положения стоя .	1				
1.3.Физическая культура человека Знания о физической культуре -1ч								
27	9.11		Т/у «Скелет, осанка и здоровье. Комплекс упражнений для сохранения правильной осанки»	1	Знакомство с понятиями «Скелет, осанка и здоровье», уметь их раскрывать и составлять	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные</i> : контролировать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной	

				комплекс упражнений для сохранения правильной осанки	процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> рассказывать о Скелете, осанке и здоровье», уметь раскрывать понятия и составлять комплекс упражнений для сохранения правильной осанки	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
--	--	--	--	--	--	--	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с элементами акробатики -10ч

28	13.1 1	Развитие координационных способностей. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	Уметь: выполнять элементы на гимнастическом бревне.	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <i>Коммуникативные:</i> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <i>Смыслообразование</i> – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	
29	14.1 1	Развитие координационных способностей	1			<i>Смыслообразование</i> – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	
30	16.1 1	Техника выполнений упражнения на гимнастическом бревне	1			<i>Самоопределение</i> – формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	Входящий тестовый контроль(у пражнения на гимнастическом бревне)

31	20.1 1	Акробатические упражнения	1	Уметь: выполнять акробатические элементы.	мнение и позицию; Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <i>Смыслообразование</i> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <i>Самоопределение</i> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	
32	21.1 1	Акробатические упражнения	1				
33	23.1 1	Акробатические комбинации	1	Уметь: выполнять акробатические элементы	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	
34	27.1 1	Акробатические упражнения и комбинации	1	программы в комбинации (5 элементов); совершать вскок	<i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и	<i>Смыслообразование</i> — установление учащимися	
35		Техника	1				Входящий

	28.1 1	выполнения акробатических комбинаций. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		в упор присев, сосок прогнувшись.	коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> — ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <i>Самоопределение</i> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	тестовый контроль(техника выполнения акробатических комбинаций)
36	30.1 1	Опорный прыжок	1	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов); совершать вскок в упор присев, сосок прогнувшись.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> — сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <i>Смыслообразование</i> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	
37	4.12	Техника выполнения опорного прыжка	1		Коммуникативные:	<i>Самоопределение</i> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	

						инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Знания о физической культуре -1ч

38	5.12		Т/у. «Терминология спортивных игр. Технико-тактические приёмы в спортивных играх»	1	Знать терминологию спортивных игр, технику владения мячом, технико-тактические приёмы в спортивных играх.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать терминологию спортивных игр, технику владения мячом, технико-тактические приёмы в спортивных играх.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
----	------	--	--	---	---	---	--	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Спортивные игры (волейбол)- 10ч

39	7.12		Стойки и передвижения игроков. Инструктаж по ТБ.	1	Уметь: описывать технику изучаемых игровых	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность	
----	------	--	--	---	--	---	---	--

					приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.	отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	личности и общества.	
40	11.1 2		Приём и передача мяча сверху	1	Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные:	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе	
41	12.1 2		Приём и передача мяча сверху	1			<i>Смыслообразование</i> – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <i>Самоопределение</i> — формирование адекватной	
42	14.1 2		Техника выполнения приёма и передачи мяча сверху	1				Входящий тестовый контроль(Техника выполнения приёма и

						<i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	передачи мяча сверху)
43	18.1 2	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <i>Смыслообразование</i> – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <i>Самоопределение</i> – формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.		
44	19.1 2	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.			Входящий тестовый контроль(Приём мяча снизу двумя руками над собой)	

45	21.1 2	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача.	1	Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <i>Смыслообразование</i> – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <i>Самоопределение</i> – формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	
46	25.1 2	Техника выполнения нижней прямой подачи. Пионербол.	1				
47	26.1 2	Прямой нападающий удар. Пионербол. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов,	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности,	

					демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.	трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;	готовности к сотрудничеству и дружбе <i>Смыслообразование</i> – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <i>Самоопределение</i> – формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	
48	28.1 2		Прямой нападающий удар. Пионербол. Игра по упрощённым правилам.	1		Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.		

1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)
Знания о физической культуре-1ч

49	9.01		Т/у. «Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие»	1	Знать, что такое возрастные особенности организма, какое влияние они оказывают на физическое развитие	<i>Коммуникативные</i> : слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные</i> : контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> : рассказывать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
----	------	--	---	---	---	---	---	--

					о возрастных особенностях организма, какое влияние они оказывают на физическое развитие		
--	--	--	--	--	---	--	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность
Лыжная подготовка- 9ч

50	11.0 1	Одновременный одношажный ход. Инструктаж по ТБ	1	Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику лыжных ходов без палок	<i>Коммуникативные</i> : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные</i> : владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> : пристегивать крепления, передвигаться на лыжах без палок	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	
51	15.0 1	Попеременный двухшажный ход	1	Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них	<i>Коммуникативные</i> : добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. <i>Регулятивные</i> : сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные</i> : пользоваться лыжными палками, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
52	16.0 1	Попеременный двухшажный ход	1				Входящий тестовый контроль(техника попеременного двухшажного хода)

					так и с ними			
53	18.0 1		Подъёмы и спуск с горы	1	Знать, как передвигаться на лыжах	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, тормозить падением, играть в подвижную игру «Салки на снегу»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
54	22.0 1		Подъёмы и спуск с горы. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	Знать, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу»	<i>Коммуникативные:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, тормозить падением, играть в подвижную игру «Салки на снегу»	Входящий тестовый контроль(техника подъема и спуска с горы)	
55	23.0 1		Повороты переступанием. Торможение «плугом».	1	Знать, как выполняются обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
56	25.0 1		Техника лыжных ходов	1	Знать технику лыжных ходов	<i>Коммуникативные:</i> сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> видеть	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и	

						указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику лыжных ходов	эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
57	29.0 1	Круговые эстафеты с этапом до 150 м.	1	Знать, как выполняются подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке, выполнять круговые эстафеты	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять круговые эстафеты	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
58	30.0 1	Техника передвижения по дистанции – 1.5 км. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	Знать, как передвигаться на лыжах по дистанции до 2 км	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> уметь передвигаться на лыжах	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Входящий тестовый контроль(прохождение по дистанции 1,5км)	
1.3. Физическая культура человека Знания о физической культуре-1ч								
59	1.02	Т/у. «Контроль за физическим развитием и	1	Знать роль самоконтроля и контроля за	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,		

			физической подготовленностью »	физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки.	мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные</i> : определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные</i> : уметь определять значение и роль самоконтроля и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки.	развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
--	--	--	--------------------------------	---	---	--	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры (волейбол)-10ч

60	5.02		Инструктаж Т/Б. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты	1	Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов,	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и корректиды в план и способ действия; <i>Познавательные: логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;	развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
61	6.02		Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты	1	демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные			

					ошибки.	Коммуникативные: инициативное сотрудничество		
62	8.02		Волейбол Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1	Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов,	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и корректиды в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	
63	12.02		Волейбол. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1	демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.			Входящий тестовый контроль(техника нижней прямой подачи)
64	13.02		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов,	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
65	15.02		Комбинации из освоенных	1	демонстрировать	определять новый уровень		

			элементов техники перемещений и владения мячом		технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.	отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> владеть техникой приемов и передач мяча		
66	19.0 2		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1				
67	20.0 2		Техника перемещений и владения мячом	1	Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устраниить типичные ошибки.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	Входящий тестовый контроль(Техника перемещений и владения мячом)	
68	22.0 2		Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	1	Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов,	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> владеть техникой приемов игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
69	26.0		Игровые упражнения с	1				

	2		мячом		выявлять и устранять типичные ошибки.			
--	---	--	-------	--	---------------------------------------	--	--	--

1.1. История и современное развитие физической культуры
Знания о физической культуре -1ч

70	27.0 2	T/у	«Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека»	1	Знать что такое ЗОЖ и роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе. <i>Познавательные:</i> знать что такое ЗОЖ и роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося	
----	-----------	-----	--	---	---	---	---	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность
Спортивные игры(баскетбол)-7ч

71	1.03		Инструктаж по ТБ Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.	1	Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> овладевать техникой игры	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
72	5.03		Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча.	1	Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	

73	6.03		Ловля и передача мяча	1	приемов	устной форме. <i>Регулятивные</i> : владеть средствами саморегуляции, оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные</i> : овладевать техникой игры	обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Входящий тестовый контроль(Ловля и передача мяча двумя руками от груди)
74	12.03		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках.	1		<i>Коммуникативные</i> : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга. <i>Регулятивные</i> : осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, <i>Познавательные</i> : Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов		
75	13.03		Ведение мяча с изменением скорости.	1				
76	15.03		Ведение мяча с изменением скорости.	1				
77	19.03		Техника ведения мяч в движении	1				

**1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)
Знания о физической культуре -1ч**

78	20.03		Т/у. «Двигательные действия,	1	Знать, что включает в себя	<i>Коммуникативные</i> : представлять		
----	-------	--	------------------------------	---	----------------------------	---------------------------------------	--	--

			физические качества, физическая нагрузка»		понятия: двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	конкретное содержание и сооб- щать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные</i> : осознавать самого себя как движущую силу своего научения. <i>Познавательные</i> : Знать, что включает в себя понятия: двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.		
--	--	--	--	--	---	---	--	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Спортивные игры (баскетбол)-9ч

79	22.03		Броски мяча одной и двумя руками с места	1	Знать, как выполняются броски мяча, правила игры в мини – баскетбол	<i>Коммуникативные</i> : с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные</i> : контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные</i> : выполнять броски мяча, правила игры в мини- баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях	
80	2.04		Броски мяча одной и двумя руками с места и после ведения.	1				
81	3.04		Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	1	Знать, как сочетать тактические	<i>Коммуникативные</i> : добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать	Развитие этических чувств, доброжелательности, со-чувствия другим людям,	

82	5.04		Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	1	приёмы при игре в баскетбол	свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать технику изучаемых игровых приемов, играть в мини-баскетбол	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
83	9.04		Контрольный урок по броскам мяча	1			Входящий тестовый контроль(броски мяча)	
84	10.0 4		Нападение быстрым прорывом	1	Знать технику нападения быстрым прорывом при игре в баскетбол.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> знать технику нападения быстрым прорывом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	
85	12.0 4		Нападение быстрым прорывом	1				
86	16.0 4		Индивидуальная техника защиты.	1	Знать варианты выполнения бросков, индивидуальную технику защиты.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Знать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	

						варианты выполнения бросков, индивидуальную технику защиты.		
87	17.0 4	Техника игры в мини-баскетбол. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	Знать технику игры в мини-баскетбол	<i>Коммуникативные</i> : добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные</i> : адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> : знать технику игры в мини-баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Входящий тестовый контроль(Техника игры в мини-баскетбол)	

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физической культуре- 1ч

88	19.0 4	Т/у. «Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки»	1	Знать, какие существуют оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки	<i>Коммуникативные</i> : слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные</i> : проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> : овладение теоретическими сведениями	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
----	-----------	--	---	--	---	---	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика -5ч

89		Прыжки в высоту	1	Уметь прыгать в	<i>Коммуникативные</i> : эффективно	Развитие мотивов учебной	
----	--	-----------------	---	-----------------	-------------------------------------	--------------------------	--

	23.0 4		способом перешагивания. Инструктаж по ТБ.		высоту, пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (30 м)	сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять беговые и прыжковые упражнения	деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю- щегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен- ной отзывчивости	
90	24.0 4		Прыжки в высоту способом перешагивания.	1				
91	26.0 4		Прыжки в высоту- на результат.	1	Знать, как про- ходит тестирова- ние прыжков в высоту, бега на 30 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слушать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжков в высоту, бега на 30 м	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо- ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие са- мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред- ставлений о нравственных нормах	Входячи й тестовый контроль(прыжки в высоту)
92	30.0 4		Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слушать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо- ционально-нравственной отзывчивости, самосто- ятельности и личной ответ- ственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	Итогово й тестово й контроль (челночны й бег)

					понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3 x 10м	социальной справедливости и свободе	3x10м)
93	7.05	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 60м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)	Регулятивные: <i>целеполагание</i> — ставить учебную задачу; <i>коррекция</i> — вносить дополнения и изменения в план действия. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> — рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. <i>Коммуникативные:</i> планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; <i>сотрудничество</i> — согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — формирование целостного образа мира при разнообразии культур, религий; уважение истории и культуры разных народов.	Итоговый тестовый контроль(бег 60м)

2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой

Знания о физической культуре -1ч

94	8.05	Т/у. «Соблюдение режима физической нагрузки»	1	Знать режим физической нагрузки	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — формирование целостного образа мира при	
----	------	--	---	---------------------------------	--	---	--

						мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные</i> : определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные</i> : знать режим физической нагрузки	разнообразии культур, религий; уважение истории и культуры разных народов.	
--	--	--	--	--	--	---	--	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика -7ч

95	14.0 5	Тестирование метания мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	Уметь: метать мяч в цель и на дальность.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные</i> : адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> : уметь метать мяч в цель и на дальность.	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	Итоговый тестовый контроль(метание мяча на дальность)
96	15.0 5	Бег на средние дистанции	1	Знать, как проходит тестирование бега на 1000 м	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные</i> : определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред-	
97	17.0 5	Бег на 1000 м (норматив). Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1				Итоговый тестовый контроль(бег 1000м)

98	21.0 5	Прыжковые упражнения.	1	Знать, как проходит техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега и с места.	<i>Познавательные:</i> пробегать дистанцию 1000 м <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> сотрудничать со сверстниками в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> знать, как проходит техника прыжка в длину с места и с разбега	ствалений о нравственных нормах	
99	22.0 5	Прыжки в длину с места	1			Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
100	24.0 5	Прыжки в длину с места (норматив). Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1				Итоговый тестовый контроль(прыжки в длину с места)
101		Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	Уметь проходить полосу препятствий, выполнять круговую тренировку.	<i>Регулятивные: контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>Познавательные: общекультурные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <i>Смыслообразование</i> – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность Знания о физической культуре-1ч							
102	1		Т/у. «Значение физкультуры для укрепления мышц. Физиологические основы воспитания физических качеств»	1	Знать физиологические основы физических качеств, значение физкультуры для укрепления мышц. Уметь составлять комплекс упражнений.	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> понимать физиологические основы физических качеств, значение физкультуры для укрепления мышц</p>	<p>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</p>

4.1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

6 класс 2019-20 учебный год (68 часов)

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема урока	Кол- во часо- в	Планируемые результаты			контроль					
					Предметные	Метапредметные	Личностные						
1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)													
Знания о физической культуре -1ч													
1	4.09		Вводный инструктаж по т/б. Т/у «Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма»	1	Уметь называть легкоатлетические упражнения, владеть терминами, понимать влияние упражнений на различные системы организма.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: рассказывать о влиянием легкоатлетических упражнений на различные системы организма</p>	<p>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, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>						
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность													
2	6.09		Техника высокого старта	1	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность						

				высокого старта (30 м)		личности и общества.	
3	11.0 9	Стартовый разгон, бег с ускорением	1	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (30 м)	отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация — формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	
4	13.0 9	Скоростной бег. Эстафетный бег.	1				Входящий тестовый контроль (эстафетный бег на коротких дистанциях)
5	18.0 9	Бег 30 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с высокого старта (30 м).	Регулятивные: целеполагание — ставить учебную задачу; коррекция — вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: общеучебные — рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять	Смыслообразование — формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	Входящий тестовый контроль (бег 30м)
6	20.0 9	Тестирование челночного бега 3х10 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта челночный бег 3/10м			Входящий тестовый контроль (челночный бег 3/10м)

7	25.0 9	Прыжок в длину	1	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 7-9 беговых шагов, описывать технику выполнения прыжковых упражнений	Регулятивные:планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные:общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	
8	27.0 9	Техника прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1				Входящий тестовый контроль (прыжок в длину с места)
9	2.10	Метание малого мяча в цель	1				
10	4.10	Техника метания малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению	1	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Регулятивные:планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка – уметь адекватно воспринимать оценки и отметки;	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение – формирование адекватной позитивной	Входящий тестовый контроль (метание малого

			нормативов ГТО		Уметь пробегать среднюю дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта	Познавательные:общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	осознанной самооценки и самопринятия.	мяча на дальность)
11	9.10		Бег на средние дистанции	1				
12	11.10		Бег 1000 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта			Входящий тестовый контроль (бег 1000м)

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Спортивные игры (мини-футбол)-4ч

13	16.10		Стойки и перемещения футболиста	1	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз-	
----	-------	--	---------------------------------	---	--	---	---	--

14	18.10	Удары по неподвижному мячу, по катящемуся мячу.	1	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Познавательные: выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «мини-футбол» Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	ных социальных ситуациях	
15	23.10	Ведение мяча, отбор мяча. Удары по воротам.	1	Выполнять разминку с малыми мячами, играть в мини-футбол	Познавательные: выполнять футбольные упражнения Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях	
16	25.10	Учебная игра по мини-футболу.	1			Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	

1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Знания о физической культуре-1ч

			1	Коммуникативные: с		
--	--	--	---	--------------------	--	--

17	6.11		Т/у «Физическая подготовка и её базовые основы. Знакомство с комплексом ГТО»	Понимать, что входит в понятие «Физическая подготовка» Пользоваться сайтом «ГТО», знать нормативы комплекса	достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные</i> : осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные</i> : рассказывать о физической подготовке, её базовых основах, о комплексе ГТО»	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, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
----	------	--	---	---	---	--	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с элементами акробатики -8ч

18	8.11		Т/у «Скелет, осанка и здоровье. Сведения о личной гигиене и режиме дня»	1	Знакомство с понятиями «Скелет, осанка и здоровье», уметь их раскрывать и составлять комплекс упражнений для сохранения правильной осанки	<i>Коммуникативные</i> : слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные</i> : контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> : рассказывать о Скелете, осанке и здоровье», уметь раскрывать понятия и составлять комплекс	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
----	------	--	---	---	---	---	--	--

					упражнений для сохранения правильной осанки		
19	13.1 1	Организующие команды и приемы. Висы и упоры. Лазанье.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и корректиды в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.	Нравственно-этическая ориентация — формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Нравственно-этическая ориентация — формирование целостного образа мира при разнообразии культур, религий; уважение истории и культуры разных народов;	
20	15.1 1	Висы. Строевые упражнения	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине	Познавательные:логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> — ставить вопросы, обращаться за помощью.	— формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	
21	20.1 1	Висы. Строевые упражнения Подтягивание в висе (норматив). Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине	Регулятивные:планирование — ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция — вносить дополнения и изменения в план действия. саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные:общеучебные универсальные действия —	Нравственно-этическая ориентация — формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование —	Входящий тестовый контроль (подтягивание в висе)

						рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	
22	22.1 1	Развитие координационных способностей. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	Уметь: выполнять элементы на гимнастическом бревне.	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.		
23	27.1 1	Техника выполнений упражнения на гимнастическом бревне	1	Уметь: выполнять элементы на гимнастическом бревне.	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение – формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	Входящий тестовый контроль(упражнения на гимнастическом бревне)	
24	29.1 1	Акробатические упражнения и	1	Уметь: выполнять акробатические	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ	Нравственно-этическая ориентация – формирование		

				комбинации		элементы программы в комбинации (5 элементов); совершать вскок в упор присев, сосок прогнувшись.	действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.	установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между	
25	4.12			Техника выполнения акробатических комбинаций. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов); совершать вскок в упор присев, сосок прогнувшись.	Познавательные:логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия	Входящий тестовый контроль(техника выполнения акробат.комбинаций)
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры (волейбол)-7 часов									
26	6.12			Инструктаж по т/б. Стойки и передвижения игроков.	1	Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять	Регулятивные:контроль и самоконтроль — сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить	Нравственно-этическая ориентация — формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	
27	11.1			Приём и	1				

	2		передача мяча сверху		типичные ошибки	<p>необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные:логические — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>		
28	13.1 2		Приём и передача мяча сверху	1	Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.	<p>Регулятивные:планирование — формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные:общеучебные универсальные действия — рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за помощью;</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация — формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия..</p>	
29	18.1 2		Техника выполнения приёма и передачи мяча сверху. Техника выполнения нижней прямой подачи. Пионербол.	1				Входящий тестовый контроль(техника выполнения приёма и передачи мяча сверху)

					взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.		
30	20.1 2		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать	Регулятивные:планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные:общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование – установление учащимися связи
31	25.1 2		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Пионербол. Игра по упрощённым правилам.	1	технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать	Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение – формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности,
32	27.1		Правила и	1	технику изучаемых	Регулятивные:планирование –	Входящий тестовый контроль(приём мяча снизу двумя руками над собой)

	2		организация игры. Нижняя прямая подача. Пионер бол. Игра по упрощённым правилам.		приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.	формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общекультурные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности	готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	
--	---	--	--	--	--	--	--	--

1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия) Знания о физической культуре-1ч

33	15.0 1		Т/у «Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие»	1	Знать, что такое возрастные особенности организма, какое влияние они оказывают на физическое развитие	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: рассказывать о возрастных особенностях организма, какое влияние они оказывают на физическое развитие	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
----	-----------	--	--	---	---	--	---	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность Лыжная подготовка- 9ч

34	17.0 1	Одновременны й одношажный ход.	1	Выполнять орг анизац ионные требовани я на уроках, посвященных лыжной подгот овке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику лыжных ходов без палок	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель. Познавательные: пристегивать крепления, передвигаться на лыжах без палок	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	
35	22.0 1	Попеременный двухшажный ход	1	Знать, как ра ботают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: пользоваться лыжными палками, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
36	24.0 1	Попеременный двухшажный ход	1				Входящий тестовый контроль(т ехника попер.двух шажного хода)
37	29.0 1	Подъёмы и спуск с горы	1	Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудни	
38	31.0	Подъёмы и	1				Входящи

	1		спуск с горы. Подготовка к выполнению нормативов ГТО		шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу»	и взрослыми. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, тормозить падением, игра «Салки на снегу»	чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	й тестовый контроль(техника подъема, с пуска с горы)
39	5.02		Повороты переступанием. Торможение «плугом».	1	Знать, как выполняются обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах	Коммуникативные: работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях	
40	7.02		Техника лыжных ходов	1	Знать технику лыжных ходов	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: знать технику лыжных ходов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
41	12.0		Круговые	1	Знать, как	Коммуникативные: сохранять	Развитие мотивов учебной	

	2		эстафеты с этапом до 100 м.		выполняются подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке, выполнять круговые эстафеты	доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять круговые эстафеты	деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
42	14.0 2		Техника передвижения по дистанции – 1.5 км. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	Знать, как передвигаться на лыжах по дистанции до 2 км	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Входящий тестовый контроль(прохождение дистанции 1,5км)

1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия) Знания о физической культуре-1ч

43	19.0 2		Т/у «Терминология спортивных игр. Моя любимая спортивная игра»	1	Знать терминологию спортивных игр, технику владения мячом, технико-тактические приёмы в спортивных играх.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной	
----	-----------	--	---	---	---	---	--	--

					сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать терминологию спортивных игр, технику владения мячом, технико-тактические приёмы в спортивных играх.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
--	--	--	--	--	---	---	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры (баскетбол)-9ч

44	21.0 2		Броски мяча одной и двумя руками с места	1	Знать, как выполняются броски мяча, правила игры в мини – баскетбол	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять броски мяча, правила игры в мини- баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях
45	26.0 2		Броски мяча одной и двумя руками с места и после ведения.	1			
46	28.0 2		Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	1	Знать, как сочетать тактические приёмы при игре в баскетбол	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрирова	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
47	4.03		Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	1			
48	6.03		Контрольный	1			Входящий

			урок по броскам мяча			ть технику изучаемых игровых приемов, играть в мини-баскетбол		тестовый контроль(броски мяча)
49	11.0 3		Нападение быстрым прорывом	1	Знать технику нападения быстрым прорывом при игре в баскетбол.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: знать технику нападения быстрым прорывом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	
50	13.0 3		Нападение быстрым прорывом	1				
51	18.0 3		Индивидуальная техника защиты.	1	Знать варианты выполнения бросков, индивидуальную технику защиты.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: Знать варианты выполнения бросков, индивидуальную технику защиты.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
52	20.0 3		Техника игры в мини-баскетбол.	1	Знать технику игры в мини-баскетбол	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Входящий тестовый

		Подготовка к выполнению нормативов ГТО			устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: знать технику игры в мини-баскетбол	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	контроль(Техника игры в мини-баскетбол)
--	--	--	--	--	--	--	---

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность Знания о физической культуре- 1ч

53	1.04		Т/у«Оздоровительные системы физического воспитания»	1	Знать, какие существуют оздоровительные системы физического воспитания	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель. Познавательные: овладение теоретическими сведениями	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
----	------	--	---	---	--	--	---	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика -6 ч

54	3.04		Инструктаж по т/б. Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	Уметь прыгать в высоту, пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (30 м)	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-	
----	------	--	---	---	---	---	--	--

55	8.04		Прыжки в высоту способом перешагивания.	1		Познавательные: выполнять беговые и прыжковые упражнения	ной отзывчивости	
56	10.0 4		Прыжки в высоту-результат.	1	Знать, как проходит тестирование прыжков в высоту, бега на 30 м с высокого старта	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжков в высоту, бега на 30 м	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Входящий тестовый контроль(прыжки в высоту)
57	15.0 4		Техника челночного бега.	1	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (30 м)	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжков в высоту, бега на 30 м	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	
58	17.0 4		Тестирование челночного бега 3х10 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1		Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжков в высоту, бега на 30 м		Итоговый тестовый контроль (челночный бег 3х10м)
59	22.0 4		Стартовый разгон. Бег с	1	Уметь: пробегать	Регулятивные: целеполагание — ставить учебную задачу;	Нравственно-этическая ориентация —	Итоговый тестовый

		ускорением. Бег 30м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)	<p>коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.</p> <p>Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия;</p> <p>сотрудничество – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности</p>	формирование целостного образа мира при разнообразии культур, религий; уважение истории и культуры разных народов.	контроль (бег 30м)
--	--	---	---	--	--	--------------------

2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой

Знания о физической культуре -1ч

60	24.0 4	Т/у. «Соблюдение режима физической нагрузки»	1	Знать режим физической нагрузки	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: знать режим физической нагрузки</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование целостного образа мира при разнообразии культур, религий; уважение истории и культуры разных народов.</p>	
----	-----------	---	---	---------------------------------	---	---	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика -7ч

61	29.0 4		Метание малого мяча	1	Уметь: метать мяч в цель и на дальность.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь метать мяч в цель и на дальность.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо- ционально-нравственной отзывчивости, самостоя- тельности и личной ответ- ственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Итоговый тестовый контроль(метание мяча на дальность)
62	6.05		Тестирование метания мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1				
63	8.05		Бег на средние дистанции	1	Знать, как про- ходит тестирование бега на 1000 м	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Итоговый тестовый контроль(бег 1000м)
64	13.0 5		Бегна 1000 м (норматив). Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие са- мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред- ставлений о нравственных нормах	
65	15.0 5		Прыжковые упражнения.	1	Знать, как проходит техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега и с места.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: сотрудничать со сверстниками в совместном решении задач. Познавательные: знать, как	Развитие навыков сотруд- ничества со сверстниками, умений не создавать кон- фликты и находить выходы из спорных ситуаций	Итоговый тестовый контроль (прыжки в
66	20.0 5		Прыжки в длину с места	1				
67	22.0 5		Прыжки в длину с места (норматив). Подготовка к	1				

			выполнению нормативов ГТО.		проходит техника прыжка в длину с места и с разбега		длину с места)
68			Круговая тренировка.Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	Уметь проходить полосу препятствий, выполнять круговую тренировку.	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>

4.1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

7 класс 68 часов

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема урока	Кол- во часо- в	Планируемые результаты			контроль
					Предметные	Метапредметные	Личностные	
1.1. История и современное развитие физической культуры Знания о физической культуре -1ч								
1	2.09		Вводный инструктаж по т/б. Т/у «Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Летние Олимпийские игры»	1	Уметь называть легкоатлетические упражнения, владеть терминами, понимать влияние упражнений на различные системы организма. Знать историю летних Олимпийских игр.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: рассказывать о влиянием легкоатлетических упражнений на различные системы организма</p>	<p>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, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика -11ч								
2	3.09		Техника высокого старта	1	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной	<p>Регулятивные:контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и</p>	

					скоростью с высокого старта (30 м)	обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и корректизы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	
3	9.09		Стартовый разгон, бег с ускорением	1	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (30 м)	Нравственно-этическая ориентация — формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.		
4	10.09		Скоростной бег. Эстафетный бег.	1	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с высокого старта (30 м)	Нравственно-этическая ориентация — формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	Входящий тестовый контроль (эстафетный бег на коротких дистанциях)	
5	16.09		Бег 30 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с высокого старта (30 м).	Регулятивные: целеполагание — ставить учебную задачу; коррекция — вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: общеучебные — рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Смыслообразование — формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности	Входящий тестовый контроль (бег 30м)
6	17.09		Тестирование челночного бега 3х10 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта челночный бег 3/10м	Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество —	Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	Входящий тестовый контроль (челночный бег 3/10м)

						согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности		
7	253.09		Прыжок в длину	1	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 7-9 беговых шагов, описывать технику выполнения прыжковых упражнений	Регулятивные:планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные:общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	
8	24.09		Техника прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1				Входящий тестовый контроль (прыжок в длину с места)
9	30.09		Метание малого мяча в цель	1				
10	1.10		Техника метания малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Регулятивные:планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка – уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные:общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение – формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Входящий тестовый контроль (метание малого мяча на дальность)

11	7.10.		Бег на средние дистанции	1	Уметь пробегать среднюю дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта	Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	
12	8.10		Бег 1500 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта		Входящий тестовый контроль (бег 1500м)

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры (мини-футбол)-4ч

13	1410		Стойки и перемещения футболиста	1	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол. Уметь владеть	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «мини-футбол»	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
----	------	--	---------------------------------	---	---	---	--

14	15.10		Перемещения футболиста. Специальные беговые упражнения. Учебная игра Удары ногой по мячу. Жонглирование мячом на месте и в движении обеими ногами.	1	мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять футбольные упражнения	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	
15	21.10		Специальные упражнения футболиста. Учебная игра по мини-футболу.	1	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
16	22.10			1	Выполнять разминку с малыми мячами, играть в мини-футбол			

1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)
Знания о физической культуре-1ч

17	28.10.		Т/у «Физическая подготовка и её базовые основы. Совершенствование комплекса ГТО»	1	Понимать, что входит в понятие «Физическая подготовка» Пользоваться сайтом «ГТО», знать нормативы комплекса	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i> рассказывать о физической подготовке, её базовых основах, о комплексе ГТО»</p>	<p>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, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	
----	--------	--	---	---	---	--	---	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность
Гимнастика с элементами акробатики -8 ч

18	29.10.		Т/у «История развития гимнастики»	1	Знать историю развития российской гимнастики, выполнять разминку с разными мячами	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> рассказывать о Скелете, осанке и здоровье», уметь раскрывать понятия и составлять</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои</p>	
----	--------	--	-----------------------------------	---	---	--	---	--

					комплекс упражнений для сохранения правильной осанки	поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
19	11.11	Силовая подготовка. Висы.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и корректиды в план и способ действия;	Нравственно-этическая ориентация — формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	
20	12.11	Силовая подготовка. Висы.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине	саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.	Нравственно-этическая ориентация — формирование целостного образа мира при разнообразии культур, религий; уважение истории и культуры разных народов;	
21	18.11	Висы. Подтягивание в висе (норматив). Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине	Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> — ставить вопросы, обращаться за помощью. Регулятивные: планирование — ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция — вносить дополнения и изменения в план действия.	Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	Входящий тестовый контроль(поподтягивание в висе)

					<p>рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>	
22	19.11	Развитие координационных способностей. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	<p>Уметь: выполнять элементы на гимнастическом бревне.</p> <p>Уметь: выполнять элементы на гимнастическом бревне.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>	
23	25.11	Техника выполнений упражнения на гимнастическом бревне	1			<p>Самоопределение – формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за</p>	Входящий тестовый контроль(упражнения на гимнастическом бревне)

							НИХ.	
24	26.11		Акробатические упражнения и комбинации	1	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (6 элементов); совершать вскок в упор присев, сосок прогнувшись.	Регулятивные:контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между	

25	2.12		Техника выполнения акробатических комбинаций. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (6 элементов); совершать вскок в упор присев, сосок прогнувшись.	Познавательные:логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия	Входящий тестовый контроль(техника выполнения акробат.кombинаций)

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры (волейбол)-7 часов

26	3.12		Инструктаж по т/б. Стойки и передвижения игроков.	1	Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять	Регулятивные:контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность	

27	9.12		Приём и передача мяча сверху	1	и устранять типичные ошибки	<p>коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	личности и общества.	
28	10.12		Приём и передача мяча сверху	1	Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.	<p>Регулятивные: планирование — формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия — рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие — согласовывать усилия по достижению общей цели,</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация — формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной</p>	
29	16.12		Техника выполнения приёма и передачи мяча сверху. Техника выполнения нижней прямой подачи. Пионербол.	1				Входящий тестовый контроль(техника выполнения приёма и передачи мяча сверху)

						организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	осознанной самооценки и самопринятия..	
30	1712		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать	Регулятивные:планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные:общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование – установление учащимися связи	
31	23.12		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.Пионербол. Игра по упрощённым правилам.	1	технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать	Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. Регулятивные:планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению	между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение – формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности,	Входящий тестовый контроль(приём мяча снизу двумя руками над собой)
32	24.12		Правила и организация игры. Нижняя прямая	1	технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.			

			подача.Пионер бол. Игра по упрощённым правилам.			трудностей; Познавательные:общеучебныеуниверсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности	готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	
--	--	--	---	--	--	--	--	--

1.3. Физическая культура человека

Знания о физической культуре-1ч

33	30.12.		Т/у «Основные правила самостоятельного контроля физической работоспособности»	1	Знать, что такое возрастные особенности организма, какое влияние они оказывают на физическое развитие	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: рассказывать о возрастных особенностях организма, какое влияние они оказывают на физическое развитие	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
----	--------	--	---	---	---	--	---	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Лыжная подготовка- 9ч

34	1401		Одновременный одношажный ход.	1	Выполнять организационные требования на уроках, посвященных	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной	
----	------	--	-------------------------------	---	---	--	---	--

					лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику лыжных ходов без палок	Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель. Познавательные: пристегивать крепления, передвигаться на лыжах без палок	роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
35	20.01		Попеременный двухшажный ход	1	Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: пользоваться лыжными палками, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
36	22.01		Попеременный двухшажный ход	1	Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, тормозить падением, игра «Салки на снегу»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Входящий тестовый контроль(техника попер.двух шажного хода)
37	27.01		Подъёмы и спуск с горы	1	Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, тормозить падением, игра «Салки на снегу»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
38	28.01		Подъёмы и спуск с горы. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, тормозить падением, игра «Салки на снегу»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Входящий тестовый контроль(техника подъема, спуска с горы)

39	3.02		Повороты переступанием. Торможение «плугом».	1	Знать, как выполняются обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах	<p>Коммуникативные: работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях</p>	
40	4.02		Техника лыжных ходов	1	Знать технику лыжных ходов	<p>Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: знать технику лыжных ходов</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	
41	10.02		Круговые эстафеты с этапом до 150 м.	1	Знать, как выполняются подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и</p>	

					стойке, выполнять круговые эстафеты	правилу. Познавательные: выполнять круговые эстафеты	эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
42	11.02		Техника передвижения по дистанции – 1.5 км. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	Знать, как передвигаться на лыжах по дистанции до 2 км	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Входящий тестовый контроль (прохождение дистанции 1,5км)

2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Знания о физической культуре-1ч

43	17.02		Т/у «Правила спортивных соревнований и их назначение»	1	Знать терминологию спортивных игр, технику владения мячом, технико-тактические приёмы в спортивных играх.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: знать терминологию спортивных игр, технику владения мячом,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои	
----	-------	--	---	---	---	---	--	--

					технико-тактические приёмы в спортивных играх.	поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
--	--	--	--	--	--	---	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность
Спортивные игры (баскетбол)-9ч

44	18.02		Ведение мяча на месте, в движении	1	Знать, как выполняются броски мяча, правила игры в баскетбол	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: выполнять броски мяча, правила игры в мини-баскетбол</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях	
45	24.02		Броски мяча одной и двумя руками с места и после ведения.	1				
46	25.02		Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	1	Знать, как сочетать тактические приёмы при игре в баскетбол	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов, играть в мини-баскетбол</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
47	3.03		Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	1				
48	403		Контрольный урок по броскам мяча	1				Входящий тестовый контроль(б)

								роски мяча)
49	10.03		Нападение быстрым прорывом	1	Знать технику нападения быстрым прорывом при игре в баскетбол.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: знать технику нападения быстрым прорывом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	
50	11.03		Нападение быстрым прорывом	1				
51	17.03		Индивидуальная техника защиты.	1	Знать варианты выполнения бросков, индивидуальную технику защиты.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: Знать варианты выполнения бросков, индивидуальную технику защиты.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
52	18.03		Правила и организация игры. Техника игры в баскетбол. Подготовка к выполнению нормативов	1	Знать технику игры в мини-баскетбол	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: знать технику	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	Входящий тестовый контроль (техника игры в баскетбол)

			ГТО			игры в мини-баскетбол	навыков сотрудничества со сверстниками	
--	--	--	-----	--	--	-----------------------	--	--

1.1. История и современное развитие физической культуры

Знания о физической культуре- 1ч

53	1.04		Т/у «Современные виды спорта»	1	Знать, какие существуют современные виды спорта	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: овладение теоретическими сведениями</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>	
----	------	--	----------------------------------	---	---	---	--	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика -6 ч

54	7.04		Инструктаж по т/б. Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	Уметь прыгать в высоту, пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (30 м)	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: выполнять беговые и прыжковые упражнения</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости</p>	
55	8.04		Прыжки в высоту способом перешагивания.	1				

56	14.04		Прыжки в высоту-результат.	1	Знать, как проходит тестирование прыжков в высоту, бега на 30 м с высокого старта	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование прыжков в высоту, бега на 30 м</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Входящий тестовый контроль(прыжки в высоту)
57	15.04		Техника челночного бега.	1	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (30 м)	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3 х 10м</p>	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	
58	21.04		Тестирование челночного бега 3х10 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (30 м)	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3 х 10м</p>	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	Итоговый тестовый контроль(челночный бег 3х10м)
59	22.04		Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30м на результат.	1	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с	<p>Регулятивные: целеполагание — ставить учебную задачу; коррекция — вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>Познавательные: общекультурные —</p>	Нравственно-этическая ориентация — формирование целостного образа мира при разнообразии	Итоговый тестовый контроль (бег 30м)

			Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		высокого старта (60 м)	рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество — согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	культур, религий; уважение истории и культуры разных народов.	
--	--	--	---	--	------------------------	--	---	--

2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой

Знания о физической культуре -1ч

60	28.04		Т/у. Контроль за физическим развитием»	1	Знать роль самоконтроля и контроля физическим развитием физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений режимами физической нагрузки.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: знать режим физической нагрузки	Нравственно-этическая ориентация – формирование целостного образа мира при разнообразии культур, религий; уважение истории и культуры разных народов.	
----	-------	--	--	---	--	--	--	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика -8ч

61	29.04		Метание малого мяча	1	Уметь: метать мяч в цель и на дальность.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь метать мяч в цель и на дальность.	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	Итоговый тестовый контроль (метание мяча на дальность)
62	5.05		Тестирование метания мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1				
63	6.05		Бег на средние дистанции	1	Знать, как проходит тестирование бега на 1000 м	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Итоговый тестовый контроль (бег 1500м)
64	12.05		Бегна 1500 м (норматив). Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1				
65	13.05		Прыжковые упражнения.	1	Знать, как проходит техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега и с места.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: сотрудничать со	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из	Итоговый
66	19.05		Прыжки в длину с места	1				
67	20.05		Прыжки в	1				

			длину с места (норматив). Подготовка к выполнению нормативов ГТО		сверстниками в совместном решении задач. Познавательные: знать, как проходит техника прыжка в длину с места и с разбега	спорных ситуаций	тестовый контроль (прыжки в длину с места)
68	26.05.		Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь проходить полосу препятствий, выполнять круговую тренировку.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.

27.05. – один час без темы урока.

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема урока	Кол- во часо- в	Планируемые результаты			контроль
					Предметные	Метапредметные	Личностные	
1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия) Знания о физической культуре -1ч								
1	2.09		Вводный инструктаж по т/б. Т/у «Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность»	1	Уметь владеть терминами, понимать влияние упражнений на различные системы организма.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать о влиянием легкоатлетических упражнений на различные системы организма	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, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика -15ч								
2	4.09		Техника высокого старта	1	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и	

				старта (30 м)			
3	9.09		Стартовый разгон, бег с ускорением	1	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (30 м)	коррекция — вносить необходимые дополнений и корректиды в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	общества. Нравственно-этическая ориентация — формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.
4	11.09		Скоростной бег. Эстафетный бег.	1			Входящий тестовый контроль (эстафетный бег на коротких дистанциях)
5	16.9.		Бег 60 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м).	Регулятивные: целеполагание — ставить учебную задачу; коррекция — вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: общеучебные — рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Смыслообразование — формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности
6	18.9		Тестирование челночного бега 3х10 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта челночный бег 3/10м	Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество — согласовывать усилий по достижению общих целей,	Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.

						организация и осуществление совместной деятельности		
7	23.9.	Прыжок в длину	1	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 7-9 беговых шагов, описывать технику выполнения прыжковых упражнений	Регулятивные:планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные:общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.		
8	25.9.	Техника прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1					Входящий тестовый контроль (прыжок в длину с места)
9	30.9	Метание малого мяча в цель	1					
10	2.10	Техника метания малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Регулятивные:планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка – уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные:общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение – формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Входящий тестовый контроль (метание малого мяча на дальность)	
11	7.10	Бег на средние	1	Уметь				

			дистанции		пробегать среднюю дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта	помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.		
12	9.10		Бег 1500 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта			Входящий тестовый контроль (бег 1500м)
13	14.10		Стойки и перемещения футболиста	1	<u>Спортивные игры</u> Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	(мини-футбол)-4ч Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «мини-футбол»	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	
14	16.10		Жонглирование мячом на месте и в движении обеими ногами.	1	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние,		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	
15	21.1		Удары по					

16	0.23.10.	катящемуся мячу. Ведение мяча, отбор мяча. Учебная игра. Специальные упражнения футболиста. Удары ногой по мячу. Учебная игра в мини-футбол.	1	играть в мини-футбол Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол Выполнять разминку с малыми мячами, играть в мини-футбол	сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять футбольные упражнения Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку.	никами и взрослыми в разных социальных ситуациях Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
----	----------	---	---	---	--	---	--

1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)
Знания о физической культуре-1ч

17	28.10	Т/у «Физическая подготовка и её базовые основы. Совершенствование комплекса ГТО»	1	Понимать, что входит в понятие «Физическая подготовка» Пользоваться сайтом «ГТО», знать нормативы	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия	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	
----	-------	--	---	---	---	--	--

					комплекса	партнеров. <i>Познавательные</i> : рассказывать о физической подготовке, её базовых основах, о комплексе ГТО»	ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
--	--	--	--	--	-----------	--	---	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с элементами акробатики -8ч

18	11.1 1.	T/y «Роль ода в выполнении физических упражнений»	1	Знать значение ода в выполнении физических упражнений	Коммуникативные : слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные : контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные : рассказывать о Скелете, осанке и здоровье», уметь раскрывать понятия и составлять комплекс упражнений для сохранения правильной осанки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
19	13.1 1.	Силовая подготовка. Висы.	1	Уметь : выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине	Регулятивные : сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и корректиды в план и	Нравственно-этическая ориентация — формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	
20	18.1 1.	Силовая подготовка. Висы.	1				

21	20.1 1.	Висы. Подтягивание в висе (норматив). Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	<p>Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине</p> <p>Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине</p>	<p>способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: логические – устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Регулятивные: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: общееучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование целостного образа мира при разнообразии культур, религий; уважение истории и культуры разных народов;</p> <p>– формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>	Входящий тестовый контроль (поподтягивание в висе)
22	25.1 1	Развитие координационных способностей.	1	Уметь: выполнять элементы на	Регулятивные: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на	

			Подготовка к выполнению нормативов ГТО		гимнастическим бревне.	— вносить дополнения и изменения в план действия. саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные:общеучебные универсальные действия — рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	
23	27.1 1		Техника выполнений упражнения на гимнастическом бревне	1	Уметь: выполнять элементы на гимнастическом бревне.			Входящий тестовый контроль(упражнения на гимнастическом бревне)
24	2.12.		Акробатические упражнения и комбинации	1	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (7 элементов); совершать вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	Регулятивные:контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и корректиды в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.	Нравственно-этическая ориентация — формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между	
25	4.12		Техника выполнения акробатических комбинаций.Подго	1	Уметь: выполнять акробатические элементы	Познавательные:логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные:	между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной	Входящий тестовый контроль(

			товка к выполнению нормативов ГТО.		программы в комбинации (7 элементов); совершать вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	позитивной осознанной самооценки и самопринятия	техника выполнения акробат.комбинаций)
--	--	--	------------------------------------	--	--	---	---	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры (волейбол)-7 часов

26	9.12		Инструктаж по т/б. Стойки и передвижения игроков.	1	Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки	Регулятивные:контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и корректиды в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные:логические – устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	
27	11.1 2		Приём и передача мяча сверху. Игра по упрощенным правилам.	1				
28	16.1 2		Нижняя прямая подача. Игра по	1	Уметь:	Регулятивные:планирование – формирование целеустремленности	Нравственно-этическая ориентация –	

			упрощенным правилам.		описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.	и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные:общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия..	
29	18.1 2		Техника выполнения приёма и передачи мяча сверху. Техника выполнения нижней прямой подачи.	1				Входящий тестовый контроль (техника выполнения приёма и передачи мяча сверху)
30	23.1 2		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	1	Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов,	Регулятивные:планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные:общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе	

					демонстрировать	действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;	Смыслообразование — установление учащимися связи	
31	25.1 2		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра по упрощённым правилам.	1	технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.	Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. Регулятивные:планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные:общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности	между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	Входящий тестовый контроль (приём мяча снизу двумя руками над собой)
32	30.1 2		Правила и организация игры. Основные двигательные действия.	1				
1.1. История и современное развитие физической культуры Знания о физической культуре-1ч								
33	15.0 1		Т/у «Овладение двигательными действиями.	1	Знать влияние двигательных действий, какое	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недо-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла	

		Зимний Олимпийские игры»		влияние они оказывают на физическое развитие. Знать историю зимних Олимпийских игр.	стающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: рассказывать о возрастных особенностях организма, какое влияние они оказывают на физическое развитие	учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
--	--	--------------------------	--	---	--	--	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность Лыжная подготовка- 9ч

34	20.0 1	Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый вариант)	1	Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику лыжных ходов без палок	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель. Познавательные: пристегивать крепления, передвигаться на лыжах без палок	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	
35	22.0 1	Попеременный двухшажный ход	1	Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со	
36	27.0 1	Попеременный двухшажный ход	1				Входящий тестовый контроль(т)

					ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них	цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: пользоваться лыжными палками, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	техника попер.двух шагного хода)
37	29.01		Подъёмы и спуск с горы	1	Знать, как передвигаться на лыжах	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла	
38	3.02.		Подъёмы и спуск с горы. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, тормозить падением, игра «Салки на снегу»	учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Входящий тестовый контроль(техника подъема, спуска с горы)
39	5.02		Коньковый ход. Торможение «плугом».	1	Знать, как выполняются обгон на лыжах,торможение «плугом», как передвигаться на лыжах	Коммуникативные: работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях	
40	10.0		Техника лыжных	1	Знать технику	Коммуникативные: сотрудничать	Развитие мотивов учебной	

	2	ходов		лыжных ходов	<p>в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: знать технику лыжных ходов</p>	<p>деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	
41	12.0 2	Круговые эстафеты с этапом до 200 м.	1	Знать, как выполняются подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке, выполнять круговые эстафеты	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: выполнять круговые эстафеты</p>	<p>развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	
42	17.0 2	Техника передвижения по дистанции –2 км. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	Знать, как передвигаться на лыжах по дистанции до 2 км	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за	Входящий тестовый контроль (прохождение по дистанции)

					Познавательные: уметь передвигаться на лыжах	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	и 2км)
--	--	--	--	--	---	---	--------

1.1. История и современное развитие физической культуры

Знания о физической культуре-1ч

43	19.0 2	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1	Знать терминологию спортивных игр, технику владения мячом, технико-тактические приёмы в спортивных играх.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать терминологию спортивных игр, технику владения мячом, технико-тактические приёмы в спортивных играх.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
----	-----------	--	---	---	---	--	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Спортивные игры (баскетбол)-9ч

44	24.0 2	Ведение мяча с изменением направления, обвотка	1	Знать, как выполняются ведение, броски мяча, правила	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение	
----	-----------	--	---	--	--	--	--

			препятствий				
45	26.0 2		Броски мяча одной и двумя руками с места и после ведения.	1	игры в баскетбол	коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять броски мяча, правила игры в мини- баскетбол	социальной роли обучаю- щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст- никами и взрослым в раз- ных ситуациях
46	3.03.		Сочетание приёмов:(ведение- остановка- бросок).	1	Знать, как сочетать тактические приёмы при игре в баскетбол	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов, играть в мини-баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности, со- чувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
47	5.03		Сочетание приёмов:(ведение- остановка- бросок).	1			
48	10.0 3		Контрольный урок по броскам мяча	1			Входящий тестовый контроль(б роски мяча)
49	12.0 3		Передача мяча	1	Знать технику передачи мяча, нападения быстрым прорывом при игре в баскетбол.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: знать технику	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравствен-
50	17.0 3		Передача мяча. Нападение быстрым прорывом	1			

						нападения быстрым прорывом	ных нормах	
51	19.03		Штрафной бросок. Индивидуальная техника защиты.	1	Знать варианты выполнения бросков, индивидуальную технику защиты.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: Знать варианты выполнения бросков, индивидуальную технику защиты.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
52	2.04.		Техника игры в баскетбол. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	Знать технику игры в мини-баскетбол	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: знать технику игры в мини-баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Входящий тестовый контроль (техника игры в баскетбол)

2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой

Знания о физической культуре- 1ч

53	7.04		Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.	1	Использовать простейшие функциональные приборы для оценки состояния организма.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие само-	
----	------	--	--	---	--	--	---	--

					Познавательные: овладение теоретическими сведениями	сторожительности и личной ответственности за свои поступки	
--	--	--	--	--	--	--	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика -6 ч

54	9.04		Инструктаж по т/б. Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	Уметь прыгать в высоту, пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (30 м)	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять беговые и прыжковые упражнения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	
55	14.0 4		Прыжки в высоту способом перешагивания.	1				
56	16.0 4		Прыжки в высоту-результат.	1	Знать, как проходит тестирование прыжков в высоту, бега на 30 м с высокого старта	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжков в высоту, бега на 30 м	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Входящий тестовый контроль (прыжки в высоту)
57	21.0 4		Техника челночного бега.	1	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответ-	
58			Тестирование					

	23.0 4	челночного бега 3x10 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	высокого старта (30 м)	друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3 x 10м	ственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	<i>Итоговый тестовый контроль (челночный бег 3x10м)</i>
59	28.0 4	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 60м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)	Регулятивные: целеполагание — ставить учебную задачу; коррекция — вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: общеучебные — рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество — согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	Нравственно-этическая ориентация — формирование целостного образа мира при разнообразии культур, религий; уважение истории и культуры разных народов.	Итоговый тестовый контроль (бег 60м)

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность Знания о физической культуре -1ч

60	30.0 4	Комплексы упражнений для оздоровительных	1	Знать роль самоконтроля и контроля за	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Нравственно-этическая ориентация — формирование целостного	
----	-----------	--	---	---------------------------------------	---	---	--

		форм занятий физической культурой.		физическому развитию и физической подготовленности, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки в ходе оздоровления.	задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: знать режим физической нагрузки	образа мира при разнообразии культур, религий; уважение истории и культуры разных народов.	
--	--	------------------------------------	--	--	--	--	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика -7ч

61	29.0 4	Метание малого мяча	1	Уметь: метать мяч в цель и на дальность.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь метать мяч в цель и на дальность.	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	Итоговый тестовый контроль (метание мяча на дальность)
62	5.05	Тестирование метания мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1				
63	7.05	Бег на средние дистанции	1	Знать, как проходит тестирование бега на 1000 м	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как	Развитие этических чувств, доброжелательности и	
64	12.0 5	Бегна 1500 м (норматив). Подготовка к выполнению	1			эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие са-	Итоговый тестовый контроль (бег)

			нормативов ГТО.			субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м	мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	1500м)
65	14.0 5		Прыжковые упражнения.	1	Знать, как проходит техника прыжка в длину с места.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: сотрудничать со сверстниками в совместном решении задач. Познавательные: знать, как проходит техника прыжка в длину с места и с разбега	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
66	19.0 5		Прыжки в длину с места	1				
67	21.0 5		Прыжки в длину с места (норматив). Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1				Итоговый тестовый контроль (прыжки в длину с места)

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 ч.

68	26.0 5.		Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.	1	Уметь использовать современные оздоровительные системы для укрепления своего здоровья.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> –	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	
----	------------	--	---	---	--	--	--	--

					формулировать собственное мнение и позицию		
--	--	--	--	--	--	--	--

28.05.- один урок без темы.

4.1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
9 класс

№ п/ п	Дата план	Дата факт	Тема урока	Кол- во часо- в	Планируемые результаты			контроль
					Предметные	Метапредметные	Личностные	
1. Физическая культура как область знаний – 1 час. 1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)-1 ч.								
1	2.09		Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Инструктаж по ТБ»	1	Уметь называть легкоатлетические упражнения, владеть терминами, понимать влияние упражнений на различные системы организма.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада- чами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i>	Развитие мотивов учеб- ной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз- витие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить	

						рассказывать о влиянием легкоатлетических упражнений на различные системы организма	выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
--	--	--	--	--	--	---	---	--

3. Физическое совершенствование.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика -10ч. Спринтерский бег, эстафетный бег (5 часов).

2	3.09		ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.	1	Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	
3	3.09		Техника спринтерского		Выполняют бег с максимальной	Познавательные: фиксировать результаты освоения		

			бега. Эстафетный бег.		скоростью 30м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	двигательных действий; выполнять пробное учебное действие; воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий;		
4	9.09.		Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.		Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.			
5	10.09.		Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.		Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.			
6	10.09.		Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения		Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Бег на результат (60.м).	устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.		

Прыжки в длину, метание мяча (3 часа)

7	16.09.		Техника прыжка в	1	Применяют прыжковые	Регулятивные: осуществлять	Выражать	Входящи
---	--------	--	------------------	---	---------------------	----------------------------	----------	---------

			длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.		упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.	итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности; фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии; анализировать собственную работу: выделять отдельные	положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
8	17.09.		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирование – подтягивание.	1	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании. Провести тестирование – подтягивание.	оценывать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения двигательного действия. Познавательные: составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий;	й тестовый контроль
9	17.09.		Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность.	1	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.		

						строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

Бег на средние дистанции (2 часа)

10	23.09.		Провести тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения.	1	Тестирование – бег (1000м).		<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <i>Смыслообразование</i> – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	
11	24.09.		Развитие выносливости. Бег	1	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,			

			(2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований.	контролируют ее по частоте сердечных сокращений.			
--	--	--	---	--	--	--	--

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой – 3 часа

12	30.09.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1	овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать о физической подготовке, её базовых основах.	Сформируется готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности	
----	--------	--	---	---	---	---	--

					особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;			
13	1.10.		Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1	приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;			
14	1.10.		Составление	1	расширение опыта			

			планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.	организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма.			
--	--	--	---	--	--	--	--

1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Знания о физической культуре-1ч

15	7.10		«Физическая подготовка и её базовые основы. Знакомство с комплексом ГТО»	1	Понимать, что входит в понятие «Физическая подготовка» Пользоваться сайтом «ГТО», знать нормативы комплекса	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	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, умение не создавать	
----	------	--	--	---	--	---	---	--

						<p><i>Познавательные:</i> рассказывать о физической подготовке, её базовых основах, о комплексе ГТО»</p>	<p>конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Спортивные игры (баскетбол 4ч)

16	8.10		ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.	Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения;	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;	
17	8.10		Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестирование – прыжок в длину с места.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки.	корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной	осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения	
18	14.10.		Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища		Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных фор-мах игровой			

				деятельности	(неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов. Познавательные: фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение	с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
19	15.10.		Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Тестирование – наклон вперед, стоя.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки.			

					<p>конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;</p> <p>описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;</p> <p>воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;</p> <p>выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать поведение партнёра;</p> <p>учитывать разные мнения; аргументировано высказывать</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					свое мнение.			
1.1. История и современное развитие физической культуры Знания о физической культуре -1ч								
20	15.10.		Т/у «Олимпийские игры древности. История зарождения современных Олимпийских игр»	1	Знать олимпийские игры древности, историю зарождения современных Олимпийских игр, выполнять разминку с малыми мячами,	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> рассказывать об олимпийских играх древности, об истории зарождения современных Олимпийских игр</p>	<p>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, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с элементами акробатики -5ч . Висы. Строевые упражнения (5 часов).								
21	21.10		ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Висы.	1	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<p>Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже</p>	<p>Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную</p>	

22	22.10		Техника выполнения подъема переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.).	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к материальным и духовным ценностям.	усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их	радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	
23	22.10		Строевые упражнения. Подтягивания в висе.	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.			
24	28.10		Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор.			
25	29.10.		Строевые упражнения. Подъем переворотом. Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор. Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Выполнение подтягивания в висе.			

					<p>причины.</p> <p>Познавательные:</p> <p>фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий.</p> <p>Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую.</p> <p>Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;</p> <p>предлагать собственные способы достижения</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>результата.</p> <p>Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.</p> <p>Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;</p> <p>воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;</p> <p>аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

1.2. Физическая культура человека
Знания о физической культуре -1ч

26	29.10.		Т/у «Скелет, осанка и здоровье. Комплекс упражнений для сохранения	1	Знакомство с понятиями «Скелет, осанка и здоровье», уметь их раскрывать и составлять комплекс	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение	
----	--------	--	--	---	---	--	--	--

		правильной осанки»		упражнений для сохранения правильной осанки	помощью вопросов. <i>Регулятивные</i> : контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> : рассказывать о Скелете, осанке и здоровье», уметь раскрывать понятия и составлять комплекс упражнений для сохранения правильной осанки	социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
--	--	--------------------	--	---	---	---	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с элементами акробатики -10ч. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.(10часов).

27	11.11.		Строевые упражнения. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	1	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывая индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники;	Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
28	12.11.		Техника опорного прыжка.	1	Расширение двигательного опыта за		

					счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины. Познавательные: фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию		
29	12.11.		Лазание по канату в два приема.	1	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)			
30	18.11		Лазание по канату. ОРУ с гимнастическими палками.	1	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.			
31	19.11		Техника опорного прыжка. ОРУ с обручами.	1	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,			

					повышение функциональных возможностей основных систем организма.		
32	19.11.		Строевые упражнения.	1	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата.	
33	25.11.		Лазание по канату в два приема.	1	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с	
34	26.11.		Эстафеты.	1	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)		
35	26.11.		Оценка техники выполнения опорного прыжка.	1	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение		

					комплекса ОРУ с обручем.	учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.		
36	2.12.		Лазание по канату 6м -12с (м).	1	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.			

**1.3. Современное представление о физической культуре (основные понятия)
Знания о физической культуре -1ч**

37	3.12.		Т/у. «Терминология спортивных игр. Технико-тактические приёмы в спортивных играх»	1	Знать терминологию спортивных игр, технику владения мячом, технико-тактические приёмы в спортивных играх.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие само-	
----	-------	--	--	---	---	---	---	--

						знать терминологию спортивных игр, технику владения мячом, технико-тактические приёмы в спортивных играх.	стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
--	--	--	--	--	--	---	--	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность
Спортивные игры (волейбол)- 10ч

38	3.12.		Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча.	1	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;	
39	9.12.		Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	1	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;	получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;	
40	10.12.		Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки.	анализировать эмоциональные состояния, строить	осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих,	

41	10.12.		Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки.	полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов. Познавательные: фиксировать результаты освоения тактики игры;	свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.	
42	16.12.		Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки.			
43	17.12.		Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	1	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности			
44	17.12.		Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательной			

					деятельности		
45	23.12.		Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;	
46	24.12.		Соревнования по волейболу.	1	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать поведение партнёра.	
47	24.12.		Соревнования по волейболу.	1	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности		

1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Знания о физической культуре-1ч								
48	30.12.		Т/у. «Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие»	1	Знать, что такое возрастные особенности организма, какое влияние они оказывают на физическое развитие	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> рассказывать о возрастных особенностях организма, какое влияние они оказывают на физическое развитие</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>	

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность Лыжная подготовка- 9ч

49	14.01.		Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода.		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий;	
50	14.01.		Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение	доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма;	получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;	

				функциональных возможностей организма		
51	20.01.		Техника попеременного четырехшажного хода.	Техника попеременного четырехшажного хода. Развитие координационных способностей.	учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.	анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
52	21.01.		Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма		
53	21.01.		Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок		
54	27.01.		Переходы в классическом стиле.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.		
55	28.01.		Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки	Описывают технику изучаемых спусков и		

			с преследованием».		торможений, осваивают их самостоятельно.		
56	28.01.		Прохождение дистанции 2 км на результат. Переходы в классическом стиле.		Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий;	
57	3.02.		Техника спуска и подъема в гору. Техника конькового хода.		Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок		

					<p>отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.</p> <p>Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;</p> <p>описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;</p> <p>воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;</p> <p>аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

1.3. Физическая культура человека

Знания о физической культуре-1ч

58	4.02.		Т/у. «Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью»	1	<p>Знать роль самоконтроля и контроля за физическим развитием физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать свою деятельность по результату.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	
----	-------	--	--	---	--	--	--	--

						<p><i>Познавательные:</i> уметь определять значение и роль самоконтроля и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки.</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры (волейбол) 10ч

59	10.02.		Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча.	1	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства	
60	11.02.		Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	1	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства	
61	11.02.		Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,	Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства	

					выявляя и устранивая типичные ошибки.			
62	17.02.		Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки.	эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов. Познавательные: фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение	окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.	
63	18.02.		Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки.			
64	18.02.		Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	1	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности			
65	24.02.		Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из			

					базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;		
66	25.02.		Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки.			
67	25.02.		Соревнования по волейболу.	1	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности			
68	3.03.		Соревнования по волейболу.	1	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,			

				умением использовать их игровой деятельности	поведение партнёра.		
--	--	--	--	--	---------------------	--	--

1.1. История и современное развитие физической культуры Знания о физической культуре -1ч

69	4.03.	Т/у «Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека»	1	Знать что такое ЗОЖ и роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе. <i>Познавательные:</i> знать что такое ЗОЖ и роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося	
----	-------	--	---	---	---	---	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры(баскетбол)-7ч

70	4.03.	Инструктаж по ТБ Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.	1	Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> овладевать техникой игры	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
71	10.03.	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча.	1	Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	
72	11.03.	Ловля и передача	1				

			мяча			содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные</i> : владеть средствами саморегуляции, оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные</i> : овладевать техникой игры	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	
73	11.03.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках.	1	Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов	<i>Коммуникативные</i> : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга. <i>Регулятивные</i> : осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, <i>Познавательные</i> : Уметь: демонстрировать технику изучаемых игровых приемов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах справедливости и свободе	Входящий тестовый контроль(Ловля и передача мяча двумя руками от груди)
74	17.03.		Ведение мяча с изменением скорости.	1				
75	18.03.		Взаимодействие трех игроков в нападении.	1				
76	18.03.		Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1				Входящий тестовый контроль(Техника ведения мяча в движении)

1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)
Знания о физической культуре -1ч

77	1.04.		Т/у. «Двигательные действия,	1	Знать, что включает в себя понятия:	<i>Коммуникативные</i> : представлять		
----	-------	--	------------------------------	---	-------------------------------------	---------------------------------------	--	--

			физические качества, физическая нагрузка»		двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные</i> : осознавать самого себя как движущую силу своего научения. <i>Познавательные</i> : Знать, что включает в себя понятия: двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры (баскетбол)-9ч

78	1.04.		Броски мяча одной и двумя руками с места	1	Знать, как выполняются броски мяча, правила игры в мини – баскетбол	<i>Коммуникативные</i> : с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные</i> : контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные</i> : выполнять броски мяча, правила игры в мини- баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях	
79	7.04.		Броски мяча одной и двумя руками с места и после ведения.	1				
80	8.04.		Сочетание приёмов:(ведение-	1	Знать, как сочетать тактические приёмы	<i>Коммуникативные</i> : добывать недостающую информацию с	Развитие этических чувств,	

			остановка-бросок). Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	1	при игре в баскетбол	помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать технику изучаемых игровых приемов, играть в мини-баскетбол	доброжелательности, сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
81	8.04.		Контрольный урок по броскам мяча	1				Входящий тестовый контроль(броски мяча)
82	14.04.		Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	Знать технику нападения быстрым прорывом при игре в баскетбол.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> знать технику нападения быстрым прорывом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	
83	15.04.		Нападение быстрым прорывом	1				
84	15.04.		Индивидуальная техника защиты.	1	Знать варианты выполнения бросков, индивидуальную технику защиты.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> осуществлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	
85	21.04.							

						действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Знать варианты выполнения бросков, индивидуальную технику защиты.	обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
86	22.04.		Техника игры в мини-баскетбол. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	Знать технику игры в мини-баскетбол	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику игры в мини-баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Входящий тестовый контроль(Техника игры в мини-баскетбол)

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность Знания о физической культуре- 1ч

87	22.04.		Т/у. «Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки»	1	Знать, какие существуют оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие само-	
----	--------	--	--	---	--	---	---	--

						сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> овладение теоретическими сведениями	сторонности и личной ответственности за свои поступки	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность
Легкая атлетика -5ч. Бег на средние дистанции (5часа).

88	28.04.		ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег (2000м. - м. 1500м.-д.).	1	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; анализировать	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать	
89	29.04.		ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег (2000м. - м. 1500м.-д.).	1	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Познавательные: фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие;	положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;	
90	29.04.		Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения.	1	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	воспроизводить по памяти	оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения,	
91	5.05.		Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат.	1	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.			
92	6.05.		Спортивная игра	1	Выполняют бег с			

			«Лапта».	максимальной скоростью 40-50м.	информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся	самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
--	--	--	----------	--------------------------------	--	---	--

2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой
Знания о физической культуре -1ч

93	6.05.		Т/у. «Соблюдение режима физической нагрузки»	1	Знать режим физической нагрузки	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Нравственно-этическая ориентация – формирование целостного образа мира	
----	-------	--	--	---	---------------------------------	--	--	--

						задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные</i> : определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные</i> : знать режим физической нагрузки	при разнообразии культур, религий; уважение истории и культуры разных народов.	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика -7ч . Спринтерский бег. Эстафетный бег. (4 ч.Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель. (3 ч).

94	12.05.		Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки).	1	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Регулятивные: осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности; фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии;	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать	Итоговый тестовый контроль(метание мяча на дальность)
95	13.05.		Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.			
96	13.05.		Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств			
97	19.05.		Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем			

				организма	<p>оценивать уровень усвоения двигательного действия.</p> <p>Познавательные: составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;</p> <p>предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;</p> <p>описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;</p>	<p>положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;</p> <p>оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	
--	--	--	--	-----------	---	---	--

98	20.05.	Техника прыжка в высоту. Отталкивание. Метание мяча на дальность		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.		
99	20.05.	Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность с разбега.		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.	
100	26.05.	Прыжок в высоту. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега.		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Познавательные: фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие; воспроизводить по памяти информацию (подводящие	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность,	

					<p>упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.</p> <p>Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.</p>	<p>инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность Знания о физической культуре-2ч

101-102	27.05.		Т/у. «Значение физкультуры для укрепления мышц. Физиологические основы воспитания	1	Знать физиологические основы физических качеств, значение физкультуры для укрепления мышц.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	
---------	--------	--	---	---	--	---	---	--

			физических качеств»	Уметь составлять комплекс упражнений.	<p>коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> понимать физиологические основы физических качеств, значение физкультуры для укрепления мышц</p>	<p>отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>	
--	--	--	---------------------	---------------------------------------	--	---	--

**Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Ивановская коррекционная школа-интернат №2»**

153027, Иваново, ул. Маршала Жаворонкова, 3 тел./факс (4932) 33-23-68
e-mail: iv.shkola4vida@mail.ru ИНН/КПП 3702315222/370201001

Рассмотрено
на Педагогическом совете
протокол № 1
от 30. 08.2021

Утверждаю
директор ОГКОУ
«Ивановская школа-интернат
№2»
Смирнова Т.В.
приказ № 87
от 30.08.2021

**Календарно-тематическое планирование
по предмету «Физическая культура»
5-9 класс**

Иваново
2022

4.1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
5 класс 2021-2022 учебный год (68 часов)

№п/п	Дата проведения		Тема урока	Домашнее задание
	по плану	по факту		
1.			Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Инструктаж по ТБ. Техника высокого старта.	с.6-7 - читать
2.			Стартовый разгон, бег с ускорением. Скоростной бег.	с.8-9 – читать, отвечать на вопросы
3.			Бег 30 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Техника челночного бега.	с.10-11 - читать
4.			Прыжок в длину. Подбор разбега, прыжок с 7-9 шагов разбега.	с.12-13 – читать, отвечать на вопросы
5.			Техника прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Метание малого мяча.	с.14-15 - читать
6.			Метание малого мяча в цель. Техника метания малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	с.16-17 - читать
7.			Бег на средние дистанции. Бег 1000 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	с.20-21 – читать, отвечать на вопросы
8.			Т/у «Физическая подготовка и её базовые основы. Знакомство с комплексом ГТО». Стойки и перемещения футболиста.	с. 22-23 – читать, отвечать на вопросы
9.			Удары по неподвижному мячу. Удары по катящемуся мячу.	с. 24-25 – читать
10.			Ведение мяча, отбор мяча. Удары по воротам. Учебная игра.	с. 26-27 – читать, отвечать на вопросы
11.			Т/у «Олимпийские игры древности. История зарождения современных Олимпийских игр». Организующие команды и приемы. Висы и упоры. Лазанье.	с. 28-29 – читать, отвечать на вопросы
12.			Висы. Строевые упражнения.	с.30 - читать
13.			Висы. Строевые упражнения.	с.32-33 - читать
14.			Висы. Строевые упражнения Подтягивание в висе (норматив). Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Наклон вперёд из положения стоя .	с. 34-35 – читать, отвечать на вопросы

15.	20.10		Т/у «Скелет, осанка и здоровье. Комплекс упражнений для сохранения правильной осанки». Развитие координационных способностей. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	с. 36-37 – читать
16.	22.10		Развитие координационных способностей. Техника выполнений упражнения на гимнастическом бревне	с. 38-39 – читать
17.	05.11		Акробатические упражнения	с.40-41 - читать
18.	10.11		Акробатические упражнения	с.42-43 - читать
19.	12.11		Акробатические упражнения и комбинации	с. 44-45 – читать, отвечать на вопросы
20.	17.11		Акробатические упражнения и комбинации	с.46-47 - читать
21.	19.11		Техника выполнения акробатических комбинаций. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Опорный прыжок.	с. 48-49 - читать, отвечать на вопросы
22.	24.11		Техника выполнения опорного прыжка. Т/у. «Терминология спортивных игр. Технико-тактические приёмы в спортивных играх».	с.49 – выполнить задание
23.	26.11		Стойки и передвижения игроков. Инструктаж по ТБ. Приём и передача мяча сверху	с. 50-53 - читать
24.	01.12		Приём и передача мяча сверху. Техника выполнения приёма и передачи мяча сверху.	с. 54-55 - читать
25.	03.12		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	с. 56 - читать, отвечать на вопросы
26.	08.12		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	с.57-58 - читать
27.	10.12		Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Техника выполнения нижней прямой подачи. Пионербол.	с.58-59 – читать, отвечать на вопросы
28.	15.12		Прямой нападающий удар. Пионербол. Игра по упрощённым правилам.	с.60-61- читать, отвечать на вопросы
29.	17.12		Прямой нападающий удар. Пионербол. Игра по упрощённым правилам.	с. 62-63- читать
30.	22.12		Т/у. «Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие» Одновременный одношажный ход. Инструктаж по ТБ	с.64-65- читать, отвечать на вопросы
31.	24.12		Попеременный двухшажный ход.	с.66 - читать

			Подъёмы и спуск с горы/	
32.	29.12		Попеременный двухшажный ход. Подъёмы и спуск с горы. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	с.69-70- читать
33.	12.01		Повороты переступанием. Торможение «плугом». Техника лыжных ходов.	с.71–72 -читать
34.	14.01		Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Техника передвижения по дистанции – 1.5 км. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	с.73-74 - читать
35.	19.01		Т/у. «Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью». Инструктаж Т/Б. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты	с.75-76 - читать, отвечать на вопросы
36.	21.01		Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты.	с.77-78 - читать, отвечать на вопросы
37.	26.01		Волейбол Нижняя прямая подача с 3-6 м.	с.79-80 читать
38.	28.01		Волейбол. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	с.81- 82 - читать
39.	02.02		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	с.83-84 - читать
40.	04.02		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом/ Игровые упражнения с мячом.	с.85-86 – читать, отвечать на вопросы
41.	09.02		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	с.87 – отвечать на вопросы
42.	11.02		Т/у «Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека»	с.88-89 - читать
43.	16.02		Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.	с.90 - читать
44.	18.02		Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча.	с.91 - читать
45.	25.02		Ловля и передача мяча	с.92 - читать
46.	2.03		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках.	с.93 - читать
47.	4.03		Ведение мяча с изменением скорости.	с.94 - читать
48.	9.03		Ведение мяча с изменением скорости.	с.95- читать
49.	11.03		Техника ведения мяч в движении	с.96-97 – читать
50.	16.03		Т/у. «Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка»	с.98 – читать, отвечать на вопросы
51.	18.03		Броски мяча одной и двумя руками с места	с.98-99 - читать
52.	23.03		Броски мяча одной и двумя руками с места	с.100 - читать

			и после ведения.	
53.	25.03		Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	с.101 - читать
54.	6.04		Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	с.102 – читать, отвечать на вопросы
55.	8.04		Контрольный урок по броскам мяча	с.103 - читать
56.	13.04		Нападение быстрым прорывом	с.104 - читать
57.	15.04		Нападение быстрым прорывом	с.105 - читать
58.	20.04		Индивидуальная техника защиты.	с.106 - читать
59.	22.04		Техника игры в мини-баскетбол. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	с.107 - читать
60.	27.04		Т/у. «Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки»	с.108 - читать
61.	29.04		Прыжки в высоту способом перешагивания. Инструктаж по ТБ.	с.109 – читать, отвечать на вопросы
62.	4.05		Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки в высоту- на результат.	с.110 - читать
63.	6.05		Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 60м на результат.	с.111 - читать
64.	11.05		Т/у. «Соблюдение режима физической нагрузки». Прыжки в высоту способом перешагивания.	с.112 - читать
65.	13.05		Тестирование метания мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Бег на средние дистанции.	с.113 - читать
66.	18.05		Бег на 1000 м (норматив). Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	с.114 - читать
67.	20.05		Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места (норматив). Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	с.115 - читать
68.	25.05		Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Т/у. «Значение физкультуры для укрепления мышц. Физиологические основы воспитания физических качеств»	с.116 – читать, отвечать на вопросы с.117- читать
	27.05			

4.1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
6 класс 2021-2022 учебный год (102 часа)

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Домашнее задание
	по плану	по факту		
1.	1.09		Вводный инструктаж по ТБ. Т/у «Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма»	с.151 – читать
2.	3.09		Техника высокого старта	с.152 - читать
3.	7.09		Стартовый разгон, бег с ускорением	с.153- читать
4.	8.09		Скоростной бег. Эстафетный бег.	с.154- читать
5.	10.09		Бег 30 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	с.155- читать
6.	14.09		Тестирование челночного бега 3х10 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	с.156 - читать
7.	15.09		Прыжок в длину.	с.157 - читать
8.	17.09		Техника прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	с.158 - читать
9.	21.09		Метание малого мяча в цель	с.158 – читать, отвечать на вопросы
10.	22.09		Техника метания малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	с.159 – читать
11.	24.09		Бег на средние дистанции	с.160- читать
12.	28.09		Бег 1000 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	с.161-162 – читать
13.	29.09		Стойки и перемещения футболиста	с.161-162 – читать, отвечать на вопросы
14.	01.10		Удары по неподвижному мячу, по катящемуся мячу.	с.163 – читать
15.	05.10		Ведение мяча, отбор мяча. Удары по воротам.	с.164 - читать
16.	06.10		Учебная игра по мини-футболу.	с.163- 164 читать, отвечать на вопросы
17.	08.10		Т/у «Физическая подготовка и её базовые основы. Знакомство с комплексом ГТО»	с.165 - читать
18.	12.10		Т/у «Скелет, осанка и здоровье. Сведения о личной гигиене и режиме дня»	с.166- читать

19.	13.10		Организующие команды и приемы. Висы и упоры. Лазанье.	с.167 - читать
20.	15.10		Висы. Строевые упражнения	с.168 - читать
21.	19.10		Висы. Строевые упражнения Подтягивание в висе (норматив). Подготовка к выполнению нормативов ГТО	с.168 – читать, отвечать на вопросы
22.	20.10		Развитие координационных способностей. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	с.169 - читать
23.	22.10		Техника выполнений упражнения на гимнастическом бревне	с.170- читать
24.	05.11		Акробатические упражнения и комбинации	с.171-172 - читать
25.	09.11		Техника выполнения акробатических комбинаций. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	с.171-172 - читать, отвечать на вопросы
26.	10.11		Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков.	с.173 - читать
27.	12.11		Приём и передача мяча сверху	с.174 - читать
28.	16.11		Приём и передача мяча сверху	с.175 – читать, отвечать на вопросы
29.	17.11		Техника выполнения приёма и передачи мяча сверху. Техника выполнения нижней прямой подачи. Пионербол.	с.175 – читать, отвечать на вопросы
30.	19.11		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	с.176 - читать
31.	23.11		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Пионербол. Игра по упрощённым правилам.	с.177 – читать, отвечать на вопросы
32.	24.11		Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Пионербол. Игра по упрощённым правилам	с.177 – читать, отвечать на вопросы
33.	26.11		Т/у «Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие»	с.178 - читать
34.	30.11		Одновременный одношажный ход.	с.179 - читать
35.	01.12		Попеременный двухшажный ход	с.180 - читать
36.	03.12		Попеременный двухшажный ход	с.181 - читать
37.	07.12		Подъёмы и спуск с горы	с.182- читать
38.	08.12		Подъёмы и спуск с горы.	с.183 – читать,

			Подготовка к выполнению нормативов ГТО	отвечать на вопросы
39.	10.12		Повороты переступанием. Торможение «плугом».	с.183 – читать, отвечать на вопросы
40.	14.12		Техника лыжных ходов	с.184 - читать
41.	15.12		Круговые эстафеты с этапом до 100 м.	с.185 – читать, отвечать на вопросы
42.	17.12		Техника передвижения по дистанции – 1.5 км. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	с.185 – читать, отвечать на вопросы
43.	21.12		Т/у «Терминология спортивных игр. Моя любимая спортивная игра».	с.186 - читать
44.	22.12		Броски мяча одной и двумя руками с места.	с.187 - читать
45.	24.12		Броски мяча одной и двумя руками с места и после ведения.	с.188 – читать, отвечать на вопросы
46.	28.12		Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	с.188 – читать, отвечать на вопросы
47.	29.12		Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	с.189-190 - читать
48.	11.01		Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Контрольный урок по броскам мяча.	с.189-190 - читать
49.	12.01		Нападение быстрым прорывом.	с.191-192 - читать
50.	14.01		Нападение быстрым прорывом	с.191-192 - читать
51.	18.01		Индивидуальная техника защиты.	с.193 – читать, отвечать на вопросы
52.	19.01		Техника игры в мини-баскетбол. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	с.193 – читать, отвечать на вопросы
53.	21.01		Т/у «Оздоровительные системы физического воспитания».	с.194-195 - читать
54.	25.01		Инструктаж по ТБ. Прыжки в высоту способом перешагивания.	с.196 – читать, отвечать на вопросы
55.	26.01		Прыжки в высоту способом перешагивания.	с.196 – читать, отвечать на вопросы
56.	28.01		Прыжки в высоту-результат.	с.197 - читать
57.	01.02		Техника челночного бега.	с.197 - читать
58.	02.02		Тестирование челночного бега 3х10 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	с.198 - читать
59.	04.02		Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	с.198 - читать
60.	08.02		Т/у. «Соблюдение режима физической	с.199 – читать

			нагрузки».	
61.	09.02		Метание малого мяча.	c.199 – читать
62.	11.02		Тестирование метания мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	c.199 – читать, отвечать на вопросы
63.	15.02		Бег на средние дистанции.	c.199 – читать, отвечать на вопросы
64.	16.02		Бег на 1000 м (норматив). Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	c.200 - читать
65.	18.02		Прыжковые упражнения.	c.201 - читать
66.	22.02		Прыжки в длину с места	c.202-203 – читать
67.	25.02		Прыжки в длину с места (норматив). Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	c.202-203 – читать, отвечать на вопросы
68.	01.03		Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	c.202-203 – читать
69.	02.03		Т/у «Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека»	c.202-203 – читать, отвечать на вопросы
70.	04.03		Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.	c.204 - читать
71.	09.03		Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча.	c.205 - читать
72.	11.03		Ловля и передача мяча	c.206 - читать
73.	15.03		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках.	c.207 - читать
74.	16.03		Ведение мяча с изменением скорости.	c.208 - читать
75.	18.03		Ведение мяча с изменением скорости.	c.209 - читать
76.	22.03		Техника ведения мяч в движении	c. 210 - читать
77.	23.03		Т/у. «Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка»	c.211- читать
78.	25.03		Броски мяча одной и двумя руками с места	c.212 - читать
79.	05.04		Броски мяча одной и двумя руками с места и после ведения.	c.213 - читать
80.	06.04		Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	c.214 - читать
81.	08.04		Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	c.215 - читать
82.	12.04		Контрольный урок по броскам мяча.	c.216 - читать
83.	13.04		Нападение быстрым прорывом	c.216 - читать, отвечать на вопросы

84.	15.04		Нападение быстрым прорывом	c.217 - читать
85.	19.04		Индивидуальная техника защиты.	c.218 - читать
86.	20.04		Техника игры в мини-баскетбол. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	c.219 - читать
87.	22.04		Т/у. «Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки»	c.220-221 - читать
88.	26.04		Прыжки в высоту способом перешагивания. Инструктаж по ТБ.	c.220-221 - читать
89.	27.04		Прыжки в высоту способом перешагивания.	c.221 – отвечать на вопросы
90.	29.04		Прыжки в высоту- на результат.	c.222 - читать
91.	03.04		Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	c.223 - читать
92.	04.04		Стартовый разгон. Бег с ускорением.	c. 224 - отвечать на вопросы
93.	06.04		Бег 60м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	c.224 – отвечать на вопросы
94.	10.05		Т/у. «Соблюдение режима физической нагрузки»	c.226 - читать
95.	11.05		Тестирование метания мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	c.227-228 – читать
96.	13.05		Бег на средние дистанции	c.229 – читать
97.	17.05		Бег на 1000 м (норматив). Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	c.229- отвечать на вопросы
98.	18.05		Прыжковые упражнения.	c.230 - читать
99.	20.05		Прыжки в длину с места	c.231 - читать
100.	24.05		Прыжки в длину с места (норматив). Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	c.232 - читать
101.	25.05		Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	c.233 - читать
102.	27.05.		Т/у. «Значение физкультуры для укрепления мышц. Физиологические основы воспитания физических качеств»	c.233 – читать, отвечать на вопросы

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»
8 класс 2021-2022 учебный год**

(2 часа в неделю, 68 часов в год)

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
			по плану	по факту
1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия) Знания о физической культуре -1ч				
1	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Т/у «Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность»	с. 5-6 - читать	01.09	
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика -15ч				
2	Техника высокого старта	с. 8-9 - читать	03.09	
3	Стартовый разгон, бег с ускорением	с. 10-11 - читать	08.09	
4	Скоростной бег. Эстафетный бег.	с. 12-13 - читать	10.09	
5	Бег 60 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	с. 14-15 - читать	15.09	
6	Тестирование челночного бега 3х10 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	с. 16-17 - читать	17.09	
7	Прыжок в длину	с. 18-19 - читать	22.09	
8	Техника прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	с. 20-21 - читать	24.09	
9	Метание малого мяча в цель	с. 22-23 - читать	29.09	
10	Техника метания малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	с. 24 - отвечать на вопросы	01.10	
11	Бег на средние дистанции	с. 25-26 - читать	06.10	
12	Бег 1500 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	с. 27-28 - читать	08.10	
13	Стойки и перемещения футболиста	с. 29-30 - читать	13.10	
14	Жонглирование мячом на месте и в движении обеими ногами.	с. 31-32 - читать	15.10	
15	Удары по катящемуся мячу. Ведение мяча, отбор мяча. Учебная игра.	с. 33 - читать	20.10	
16	Специальные упражнения футболиста. Удары ногой по мячу. Учебная игра в мини-футбол.	с. 34 - отвечать на вопросы	22.10	
1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия) Знания о физической культуре-1ч				
17	Т/у «Физическая подготовка и её базовые основы. Совершенствование комплекса ГТО»	с. 35-36 - читать	10.11	
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с элементами акробатики -8ч				
18	Т/у «Роль ода в выполнении физических упражнений»	с. 37-38 - читать	12.11	
19	Силовая подготовка. Висы.	с. 39-40 - читать	17.11	

20	Силовая подготовка. Висы.	с. 41 - читать	19.11	
21	Висы. Подтягивание в висе (норматив). Подготовка к выполнению нормативов ГТО	с. 42 - отвечать на вопросы	24.11	
22	Развитие координационных способностей. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	с. 43-44 - читать	26.11	
23	Техника выполнений упражнения на гимнастическом бревне	с. 45-46 - читать	01.12	
24	Акробатические упражнения и комбинации	с. 47-48 - читать	03.12	
25	Техника выполнения акробатических комбинаций. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	с. 49-50 - читать, отвечать на вопросы	08.12	

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность
Спортивные игры (волейбол)-7 часов

26	Инструктаж по т/б. Стойки и передвижения игроков.	с. 50-51 - читать	10.12	
27	Приём и передача мяча сверху. Игра по упрощенным правилам.	с. 52-53 - читать, отвечать на вопросы	15.12	
28	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	с. 54-55 - читать	17.12	
29	Техника выполнения приёма и передачи мяча сверху. Техника выполнения нижней прямой подачи.	с. 56 - отвечать на вопросы	22.12	
30	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	с. 57-58 - читать	24.12	
31	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра по упрощённым правилам.	с. 59-60 - читать	29.12	
32	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Правила и организация игры. Основные двигательные действия.	с. 61-62 - читать, отвечать на вопросы	12.01	

2.1. История и современное развитие физической культуры
Знания о физической культуре-1ч

33	Т/у «Овладение двигательными действиями. Зимние Олимпийские игры»	с. 63-64 - читать	14.01	
----	---	-------------------	-------	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность
Лыжная подготовка- 9ч

34	Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый вариант)	с. 65-66 - читать, отвечать на вопросы	19.01	
35	Попеременный двухшажный ход	с. 67-68 - читать	21.01	
36	Попеременный двухшажный ход	с. 69-70 - читать	26.01	
37	Подъёмы и спуск с горы	с. 71-72 - читать	28.01	
38	Подъёмы и спуск с горы. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	с. 73-74 - читать	02.02	
39	Коньковый ход. Торможение «плугом».	с. 75-76 - читать	04.02	
40	Техника лыжных ходов	с. 77-78 - читать,	09.02	

		отвечать на вопросы		
41	Круговые эстафеты с этапом до 200 м.	с. 79-80 - читать	11.02	
42	Техника передвижения по дистанции –2 км. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	с. 81-82 - читать	16.02	

**1.1. История и современное развитие физической культуры
Знания о физической культуре-1ч**

43	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	с. 83-84 - читать	18.02	
----	--	-------------------	-------	--

**3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность
Спортивные игры (баскетбол)-9ч**

44	Ведение мяча с изменением направления, обвотка препятствий	с. 85 - отвечать на вопросы	25.02	
45	Броски мяча одной и двумя руками с места и после ведения.	с. 86-87 - читать	02.03	
46	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	с. 88-89 - читать	04.03	
47	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	с. 90-91 - читать	09.03	
48	Контрольный урок по броскам мяча	с. 92-93 - читать, отвечать на вопросы	11.03	
49	Передача мяча	с. 95-96 - читать	16.03	
50	Передача мяча. Нападение быстрым прорывом	с. 97-98 - читать	18.03	
51	Штрафной бросок. Индивидуальная техника защиты.	с. 99-100 - читать	23.03	
52	Техника игры в баскетбол. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	с. 101-102 - читать	25.03	

**2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой
Знания о физической культуре- 1ч**

53	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.	с. 103-104 - читать	06.04	
----	---	---------------------	-------	--

**3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность
Легкая атлетика -6 ч**

54	Инструктаж по т/б. Прыжки в высоту способом перешагивания.	с. 105 - отвечать на вопросы	08.04	
55	Прыжки в высоту способом перешагивания.	с. 105-106 - читать	13.04	
56	Прыжки в высоту-результат.	с. 107-108 - читать	15.04	
57	Техника челночного бега.	с. 109-110 - читать	20.04	
58	Тестирование челночного бега 3х10 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	с. 111-112 - читать	22.04	
59	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 60м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	с. 113-115 - читать, отвечать на вопросы	27.04	

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физической культуре -1ч				
60	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	с. 115-116 - читать	29.04	
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
Легкая атлетика -7ч				
61	Метание малого мяча	с. 117-118 - читать	04.05	
62	Тестирование метания мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	с. 119-120 - читать	06.05	
63	Бег на средние дистанции	с. 121-122 - читать	11.05	
64	Бегна 1500 м (норматив). Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	с. 123-124 - читать, отвечать на вопросы	13.05	
65	Прыжковые упражнения.	с. 125-126 - читать	18.05	
66	Прыжки в длину с места	с. 127-128 - читать	20.05	
67	Прыжки в длину с места (норматив). Подготовка к выполнению нормативов ГТО	с. 129-130 - читать	25.05	
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 ч.				
68	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Промежуточная аттестация	задание на лето	27.05	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре. 2022 – 2023 уч. год				
9 класс				
КТП (2 часа в неделю, 68 часов в год)				
№ п\п	Название раздела, часы	Домашнее задание	Дата по плану	Дата по факту
Раздел	1. Физическая культура как область знаний			
1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Вводный инструктаж по От и ТБ.	п 1, п 8	02.09	
Раздел	3. Физическое совершенствование.			
2	Техника спринтерского бега. Низкий старт. Эстафетный бег.	п 20	05.09.	
3	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.	п 20	09.09.	
4	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	п 20	12.09.	
5	Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения	п 20	16.09.	
6	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Приземление. Метание мяча на дальность.	п 20	19.09.	

	Тестирование – подтягивание.			
7	Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность.	п 20	23.09.	
8	Провести тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения.	п 20	26.09.	
9	Развитие выносливости. Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований.	п 20	30.09.	
Раздел	2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
10	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	п 24	03.10.	
Раздел	3. Физическое совершенствование.			
11	Физическая подготовка и её базовые основы. Знакомство с комплексом ГТО . ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	п 15	07.10.	
12	Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестирование – прыжок в длину с места.	п 15	10.10.	
13	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища	п 15	14.10.	
14	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Тестирование – наклон вперед, стоя.	п 15	17.10.	
15	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Висы.	п 19	21.10.	
16	Техника выполнения подъема переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.).	п 19	24.10.	
Раздел	2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
17	Физическая подготовка и её базовые основы. Знакомство с комплексом ГТО	Лекция по теме "ГТО"	28.10.	
Раздел	1. Физическая культура как область знаний			
18	Т/у «Скелет, осанка и здоровье. Комплекс упражнений для сохранения правильной осанки»	п 2	07.11.	
Раздел	3. Физическое совершенствование.			
19	Строевые упражнения. Техника	п 20	11.11	

	прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).			
20	Техника опорного прыжка. ОРУ с обручами.	п 20	14.11.	
21	Лазание по канату в два приема.	п 20	18.11.	
22	Лазание по канату. ОРУ с гимнастическими палками.	п 20	21.11.	
23	Эстафеты.	п 20	25.11.	
24	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	п 20	28.11.	
25	Лазание по канату 6м -12с (м).	п 20	02.12.	
Раздел	1. Физическая культура как область знаний			
26	Т/у. «Терминология спортивных игр. Технико-тактические приёмы в спортивных играх»	стр 94	05.12.	
Раздел	3. Физическое совершенствование.			
27	Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча.	п 18	09.12.	
28	Техника приема и передачи мяча. Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	п 18	12.12.	
29	Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	п 18	16.12.	
30	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону. Тестирование - поднимание туловища.	п 18	19.12.	
31	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Оценка техники нападающего удара.	п 18	23.12.	
32	Соревнования по волейболу. Повторный инструктаж по ОТ и ТБ.	п 18	26.12.	
Раздел	2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
33	Т/у. «Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью»	п 5	09.01.	
Раздел	3. Физическое совершенствование.			
34	Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода.	п 21	13.01.	
35	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.		16.01.	
36	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.	п 21	20.01.	
37	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.	п 21	23.01.	
38	Переходы в классическом стиле.	п 21	27.01.	

39	Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».	П 21	30.01.	
40	Прохождение дистанции 2 км на результат. Переходы в классическом стиле.	П 21	03.02.	
41	Техника спуска и подъема в гору. Техника конькового хода.	П 21	06.02.	
42	Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча.	п 18	10.02.	
43	Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	п 18	13.02.	
44	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.	п 18	17.02.	
45	Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	п 18	20.02.	
46	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону. Тестирование - поднимание туловища	п 18	27.02.	
47	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Оценка техники нападающего удара.	п 18	03.03.	
48	Соревнования по волейболу.	п 18	06.03.	
Раздел	1. Физическая культура как область знаний			
49	Т/у «Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека»	п 12, п 3	10.03.	
Раздел	3. Физическое совершенствование.			
50	Инструктаж по ТБ Баскетбол. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.	п 15	13.03.	
51	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча.	п 15	17.03.	
52	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках.	п 15	03.04.	
53	Ведение мяча с изменением скорости. Взаимодействие трех игроков в нападении.	п 15	07.04.	
54	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	п 15	10.04.	
55	Т/у. «Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка»	п 6,7,8,9	14.04.	
56	Броски мяча одной и двумя руками с места. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	п 15	17.04.	
57	Броски мяча одной и двумя руками с места и после ведения.	п 15	21.04.	
58	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Контрольный урок по броскам мяча	п 15	24.04.	
59	Взаимодействие трех игроков в нападении.	п 15	28.04.	
60	Нападение быстрым прорывом. Индивидуальная техника защиты.	п 15	05.05.	

61	Техника игры в мини-баскетбол. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	п 15	12.05.	
62	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег (2000м. - м. 1500м.- д.).	п 20	15.05.	
63	Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения.	п 20	19.05.	
64	Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат.	п 20	22.05.	
65	Спортивная игра «Лапта».	п 20	26.05.	
66	Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки).	п 20		
67	Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность с разбега.	п 20		
68	Т/у. «Значение физкультуры для укрепления мышц. Физиологические основы воспитания физических качеств». Промежуточная аттестация.	п 2-9		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре. 9 класс. КТП (3 часа в неделю, 102 часа в год)

№ п\п	Название раздела, часы	Домашнее задание	Дата по плану	Дата по факту
Раздел	1. Физическая культура как область знаний			
1	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Вводный инструктаж по От и ТБ.	п 1, п 8	01.09	
Раздел	3. Физическое совершенствование.			
2	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.	п 20	02.09.	
3	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	п 20	03.09.	
4	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.	п 20	08.09.	
5	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	п 20	09.09.	
6	Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения	п 20	10.09.	
7	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.	п 20	15.09.	
8	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирование – подтягивание.	п 20	16.09.	
9	Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность.	п 20	17.09.	
10	Провести тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения.	п 20	22.09.	
11	Развитие выносливости. Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований.	п 20	23.09.	
Раздел	2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности			

12	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	п 24	24.09.	
13	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	п 26	29.09.	
14	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	п 27	30.09.	
Раздел	1. Физическая культура как область знаний			
15	Физическая подготовка и её базовые основы. Знакомство с комплексом ГТО	Лекция по теме "ГТО"	1.10.	
Раздел	3. Физическое совершенствование.			
16	ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	п 15	6.10.	
17	Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестирование – прыжок в длину с места.	п 15	7.10.	
18	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища	п 15	8.10.	
19	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Тестирование – наклон вперед, стоя.	п 15	13.10.	
Раздел	1. Физическая культура как область знаний			
20	Т/у «Олимпийские игры древности. История зарождения современных Олимпийских игр»	п 14	14.10.	

Раздел	3. Физическое совершенствование.			
21	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Висы.	п 19	15.10.	
22	Техника выполнения подъема переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.).	п 19	20.10.	
23	Строевые упражнения. Подтягивания в висе.	п 19	21.10.	
24	Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.	п 19	22.10.	
25	Строевые упражнения. Подъем переворотом. Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	п 19	10.11.	
Раздел	1. Физическая культура как область знаний			
26	Т/у «Скелет, осанка и здоровье. Комплекс упражнений для сохранения правильной осанки»	п 2	11.11.	
Раздел	3. Физическое совершенствование.			
27	Строевые упражнения. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	п 20	12.11	
28	Техника опорного прыжка.	п 20	17.11.	
29	Лазание по канату в два приема.	п 20	18.11.	
30	Лазание по канату. ОРУ с гимнастическими палками.	п 20	19.11.	
31	Техника опорного прыжка. ОРУ с обручами.	п 20	24.11.	
32	Строевые упражнения.	п 20	25.11.	
33	Лазание по канату в два приема.	п 20	26.11.	
34	Эстафеты.	п 20	01.12.	
35	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	п 20	2.12.	
36	Лазание по канату 6м -12с (м).	п 20	3.12.	
Раздел	1. Физическая культура как область знаний			

37	Т/у. «Терминология спортивных игр. Технико-тактические приёмы в спортивных играх»	стр 94	8.12.	
Раздел	3. Физическое совершенствование.			
38	Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча.	п 18	9.12.	
39	Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	п 18	10.12.	
40	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.	п 18	15.12.	
41	Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	п 18	16.12.	
42	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону.	п 18	17.12.	
43	Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	п 18	22.12.	
44	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	п 18	23.12.	
45	Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.	п 18	24.12.	
46	Соревнования по волейболу.	п 18	29.12.	
47	Соревнования по волейболу. Повторный инструктаж по ОТ и ТБ.	п 18	12.01.	
Раздел	1. Физическая культура как область знаний			
48	Т/у. «Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие»	п 1	13.01.	
Раздел	3. Физическое совершенствование.			
49	Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода.	п 21	14.01.	
50	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	п 21	19.01.	
51	Техника попеременного четырехшажного хода.	п 21	20.01.	

52	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.	п 21	21.01.	
53	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.	п 21	26.01.	
54	Переходы в классическом стиле.	П 21	27.01.	
55	Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».	П 21	28.01	
56	Прохождение дистанции 2 км на результат. Переходы в классическом стиле.	П 21	2.02.	
57	Техника спуска и подъема в гору. Техника конькового хода.	П 21	3.02.	
Раздел	1. Физическая культура как область знаний			
58	Т/у. «Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью»	п 5	4.02.	
Раздел	3. Физическое совершенствование.			
59	Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча.	п 18	9.02.	
60	Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	п 18	10.02.	
61	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.	п 18	11.02.	
62	Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	п 18	16.02.	
63	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону.	п 18	17.02.	
64	Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	п 18	18.02.	
65	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	п 18	24.02.	
66	Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.	п 18	25.02.	
67	Соревнования по волейболу.	п 18	2.03.	

68	Соревнования по волейболу.	п 18	3.03.	
Раздел	1. Физическая культура как область знаний			
69	Т/у «Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека»	п 12, п 3	4.03.	
Раздел	3. Физическое совершенствование.			
70	Инструктаж по ТБ Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.	п 15	9.03.	
71	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча.	п 15	10.03.	
72	Ловля и передача мяча	п 15	11.03.	
73	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках.	п 15	16.03.	
74	Ведение мяча с изменением скорости.	п 15	17.03.	
75	Взаимодействие трех игроков в нападении.	п 15	18.03.	
76	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	п 15	23.03.	
Раздел	1. Физическая культура как область знаний			
77	Т/у. «Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка»	п 6,7,8,9	24.03.	
Раздел	3. Физическое совершенствование.			
78	Броски мяча одной и двумя руками с места	п 15	25.03.	
79	Броски мяча одной и двумя руками с места и после ведения.	п 15	6.04.	
80	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	п 15	7.04.	
81	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	п 15	8.04.	
82	Контрольный урок по броскам мяча	п 15	13.04.	
83	Взаимодействие трех игроков в нападении.	п 15	14.04.	
84	Нападение быстрым прорывом	п 15	15.04.	

85	Индивидуальная техника защиты.	п 15	20.04.	
86	Техника игры в мини-баскетбол. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	п 15	21.04.	
Раздел	3. Физическое совершенствование.			
87	Т/у. «Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки»	п 7,8,9,10	22.04.	
Раздел	3. Физическое совершенствование.			
88	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег (2000м. - м. 1500м.- д.).	п 20	27.04.	
89	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег (2000м. - м. 1500м.- д.).	п 20	28.04.	
90	Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения.	п 20	29.04.	
91	Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат.	п 20	4.05.	
92	Спортивная игра «Лапта».	п 20	5.05.	
Раздел	2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
93	Т/у. «Соблюдение режима физической нагрузки»	п 26,27,34	6.05.	
Раздел	3. Физическое совершенствование.			
94	Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки).	п 20	11.05.	
95	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	п 20	12.05.	
96	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	п 20	13.05.	
97	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	п 20	18.05.	
98	Техника прыжка в высоту. Отталкивание. Метание мяча на дальность	п 20	19.05.	
99	Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность с разбега.	п 20	20.05.	
100	Прыжок в высоту.	п 20	24.05.	

	Приземление. Метание мяча на дальность с разбега.			
Раздел	3. Физическое совершенствование.			
101	Т/у. «Значение физкультуры для укрепления мышц. Физиологические основы воспитания физических качеств»	п 2-9	26.05.	
102	Т/у. «Значение физкультуры для укрепления мышц. Физиологические основы воспитания физических качеств». Промежуточная аттестация.	п 2-9	27.05.	

Аннотация к рабочей программе по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ в 5-9 классе.

1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы школы.

Учебный предмет Физическая культура включен в образовательную область «Физическая культура и ОБЖ» учебного плана школы

Рабочая программа по Физическая культура для 5-9 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Рабочая программа составлена на основе:

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях-3-е изд. –М.: Просвещение, 2019.-80с.
2. Учебник: Лях В.И. Физическая культура. 5,6,7,8,9 классы: учеб. для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 271 с.: ил.

2. Цель изучения учебного предмета «Физическая культура» является физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

владение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

3. Структура учебного предмета.

- Физическая культура как область знаний
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности
- Физическое совершенствование.

4. Основные образовательные технологии.

В процессе изучения предмета используются не только традиционные технологии, методы и формы обучения, но и инновационные технологии, активные и интерактивные методы и формы проведения занятий: проектное, объяснительно - иллюстративное обучение.

5. Требования к результатам освоения учебного предмета.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем

6. Общая трудоемкость учебного предмета.

Количество часов в год -102, количество часов в неделю – 3.

7. Срок реализации программы.

Срок реализации программы по физической культуре в 5-9 классе – 5 лет.

8. Формы контроля.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации слабовидящих обучающихся устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей (устный опрос, практический учет). Промежуточная аттестация согласно Положения «Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».