Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Панозерская основная общеобразовательная школа»

Кемского муниципального района

Утверждаю.

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_ Дмитриева Е.А.

Приказ № 28 от 02.09.2019

**Рабочая программа.**

**Физическая культура**

**Основное общее образование**

**5 – 9 классы**

Разработчик:

Золотоверх Н.А.,

учитель физкультуры

Согласовано на МО

Протокол № 1 от 29. 08. 2019

Принята на педагогическом совете

Протокол № 1 от 30. 08. 2019

**Панозеро, 2019**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 5 – 9 классов и разработана на основе следующих документов:

* Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29 декабря 2012 года;
* Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года № 1897;
* Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального методического объединения по общему образованию, протокол от 08. 04. 2015 № 1/15);
* Письма Министерства образования Республики Карелия от 21 июня 2019 годя № 6764-14/МО – и «О преподавании учебных предметов регионального содержания в общеобразовательных организациях Республики Карелия в 2019 – 2020 учебном году»;
* СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);
* Основная образовательная программа ООО МБОУ Панозерской ООШ;
* Учебный план МБОУ Панозерской ООШ;
* Календарный учебный график МБОУ Панозерской ООШ.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются двигательные качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» и «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в процессе уроков и отдельными часами.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 8 классах выделяется 3 учебных часа в неделю, 9 класс -2 часа Общее число часов за 5 лет обучения составляет 486 часов: в 5 – 8 классах по 102 часа, 9 класс по 2 часа.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

* история физической культуры
* физическая культура (основные понятия)
* физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

* организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
* оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

* физкультурно-оздоровительная деятельность
* спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подраздела «Лыжные гонки» не проводятся.

***Новизна***рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников 5-9 классов стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

При организации процесса обучения в раках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:развивающее обучение;

* информационно- коммуникативные;
* личностно-ориентированное;
* игровые;
* здоровьесберегающие.

**Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам** **освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В соответствии с ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение системы **планируемых результатов**, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

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

**Личностные результаты:**

1. воспитание российской гражданской идентичности: любви и уважения к Отечеству, чувство ответственности и

долга перед Родиной;

2) формирование мотивации к обучению и познанию в сфере физической культуры;

3) формирование ответственного отношения к занятиям физической культуры и спортом, способность к

саморазвитию и к личному самоопределению в спортивно-оздоровительной деятельности.

4) формировать способность ставить цели и использовать ценности физической культуры для удовлетворения

индивидуальных интересов и достижения личных результатов в физическом совершенстве;

5) формировать знания истории физической культуры своего народа, своего края;

6) формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми

старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий физической культуры и спортом.

**Метапредметные результаты:**

1. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи на уроках физической культуры, развивать мотивы и интересы к занятиям спортом.
2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать

наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач при занятиях физической культурой;

1. умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата в спорте, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) формирование способности планирования и проведения занятий физическими упражнениями;

5) владение умениями выполнения двигательных действий и оздоровительной физической культуры, активно их

использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;

6) умение организовать учебное сотрудничество с педагогами и сверстниками во время занятий физической

культурой и спортом;

7) умение построения индивидуальной образовательной траектории на занятиях физической культуры и спортом;

8) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных

технологий для получения знаний о физической культуре.

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

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
* уважительного и доброжелательного отношения к окружающим во время занятий физической культурой и спортом;
* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

 **Знания о физической культуре**

**5 -9 класс**

**История физической культуры**

Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному

отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионального – прикладная физическая подготовка.

Командные (игровые) виды спорта.

баскетболу, (мини-баскетболу), волейболу.

**Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

Правила безопасности и гигиенические требования к закаливанию.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

Восстановительный массаж, основы самомассажа.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

 **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**5 - 9 классы**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки.

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельность: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью с помощью функциональных проб.

 **Физическое совершенствование**

**5-9 классы**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения). Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы

релаксации и аутотренинга.
Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения и правильной осанки.
Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

*Гимнастика с основами акробатики.*

Организующие команды и приёмы.

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения и комбинации.*

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

*Ритмическая гимнастика (девочки).*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки.*

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой

на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).*

- висы согнувшись, висы

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:* упражнения на параллельных брусьях (мальчики);

упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;

- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; бег на 1000м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры.**

*Баскетбол:*

Специальная подготовка:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

- броски в кольцо;

- действия нападающего против нескольких защитников;

*Волейбол.*

Специальная подготовка:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

**-**прием мяча после подачи;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

 **Прикладно-ориентированная подготовка.**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

**Общефизическая подготовка:**

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

- физическая подготовка средствами командных (игровых) видов спорта: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

**Гимнастика с основами акробатики:**

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Легкая атлетика:**

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Техническая подготовка в командных (игровых) видах спорта:**

**технические приемы и командно-тактические действия в баскетболе, волейболе.**

**Баскетбол**

*Развивать навыки судейства спортивных соревнований по баскетболу.*

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

**Примерное распределение программного материала**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| **Основы знаний о физической культуре**(История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| **Способы физкультурной деятельности** |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| **Физическое совершенствование** |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | В процессе урока |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| Легкая атлетика | 30 | 30 | 30 | 33 | 15 |
| Гимнастика с основами акробатики | 17 | 17 | 17 | 17 | 15 |
| Лыжная подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Спортивные игры- баскетбол- волейбол | 31(31) | 31(31) | 31(31) | 31(31) | 14(14) |
| **Всего часов** | 102 | 102 | 102 | 105 | 68 |

Раздел «Плавание»не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

Легкая атлетика: упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Спортивные игры: более углубленное изучение баскетбола и волейбола.

Гимнастика с основами акробатики: Кувырки, перекаты, строевые упражнения.

**Учебно-методические пособия**

Физическая культура Петрозаводск Verso 2011 г., Поурочные разработки по физической культуре 3 кл. Москва "Вако" 2013 г.А.Ю. Патрикеев

Поурочные разработки по физической культуре 4 кл. Москва "Вако"2013 г. В.И. Ковалько, Планирование и организация занятий 5 кл. Москва Дрофа 2008

Поурочные планы 5 кл. Н.И. Коваленко, Г.В Бондаренкова "Учитель" Волгоград "2011 г. ,Планирование и организация занятий 6 кл. Москва Дрофа 20018

Поурочные планы 6 кл. Н.И. Коваленко, Г.В Бондаренкова "Учитель" Волгоград "2011 г., Поурочные планы 7 кл. Н.И. Коваленко, Г.В Бондаренкова "Учитель" Волгоград "2011 г.

Поурочные планы 8 кл. Н.И. Коваленко, Г.В Бондаренкова "Учитель" Волгоград "2011 г., Поурочные планы 9 кл. Н.И. Коваленко, Г.В Бондаренкова "Учитель" Волгоград "2011 г.

Физкультура Поурочные планы 9 кл. Г.В Бондаренкова "Учитель" Волгоград "2010 г., Поурочные разработки по физкультуре 5-9 кл. В. И Ковалько Москва "Вако" 2010 г.

Учебно-методический журнал "Физическая культура в школе",Методические рекомендации по физической культуре 5-7 кл. М.Я Виленский Просвещение Москва 2013 г

Методические рекомендации 5-7 кл. М.Я Виленский Просвещение Москва 2013 г., Поурочные планы 5 кл. С.В Курылёв Корифей Волгоград 2007 г.

Поурочные планы 6 кл. С.В Курылёв Корифей Волгоград 2007 г., Поурочные планы 7кл. С.В Курылёв Корифей Волгоград 2007 г.

Поурочные планы 8кл. С.В Курылёв Корифей Волгоград 2007 г., Поурочные планы 9кл. С.В Курылёв Корифей Волгоград 2005 г.

Поурочные разработки 5-9 кл. А.Ю Патрикеев "Вако" Москва 2016 г., Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-9 кл. Г.И Бергер Владос 2003 г.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**5 класс (102 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во****часов** | **Требование к уровню****подготовки** | **УУД** | **Личностные****результаты** | **Дата** | **Факт** |
| **I** **Четверть (27 часов)** ***Легкая атлетика(12 часов)*** |
| 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Бег с ускорением. Прыжок в длину с места. | 1 | Уметь выполнятьстартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку его мнению и мировоззрению.Освоение техники низкого старта. |  |  |
| 2 | Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Метание мяча на дальность. | 1 | Уметь выполнятьстартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение | Умение вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.Усвоить специальные беговые упражнения. |  |  |
| 3 | Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Работа над отталкиванием в прыжках в длину. | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге и прыжках в длину. | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательнуюцель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Умение вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.Усвоить специальные беговые упражнения. |  |  |
| 4 | Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Метание мяча на дальность. | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге, метании. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Формировать целостное мировоззрение соответствующее современному уровню.Усвоить бег с ускорением. |  |  |
| 5 | Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Прыжок в длину с разбега. | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Формировать целостное мировоззрение соответствующее современному уровню.Усвоить бег с ускорением. |  |  |
| 6 | Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Метание мяча на дальность. | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку его мнению и мировоззрению. |  |  |
| 7 | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат. Метание мяча с разбега. | 1 | Уметь выполнять прыжки с разбега. Уметь выполнять финальное усилие в метании. | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Умение общаться оказывать помощь.Овладеть техникой прыжка. |  |  |
| 8 | Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Метание мяча с 7-9 шагов разбега. | 1 | Уметь выполнять прыжки с разбега. | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Умение общаться оказывать помощь.Овладеть техникой прыжка. |  |  |
| 9 | Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. Метание мяча с разбега. Бег 1000 м. в среднем темпе. | 1 | Уметь выполнять прыжки с разбега. | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Умение общаться оказывать помощь.Овладеть техникой прыжка. |  |  |
| 10 | Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность. Бег 1000 м. в среднем темпе. | 1 | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Формировать ответственность к учению с учётом устойчивых познавательных интересов.Овладеть техникой метания. |  |  |
| 11 | Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Бег 1000 м. | 1 | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Формировать ответственность к учению с учётом устойчивых познавательных интересов.Овладеть техникой метания. |  |  |
| 12 | Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег 1000 м. | 1 | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Формировать ответственность к учению с учётом устойчивых познавательных интересов.Овладеть техникой метания. |  |  |
| ***Спортивные игры 15 часов (баскетбол – 15 часов)*** |
| 13 | Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов.  | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.П.: моделировать технику действий и приемов баскетболистов.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| 14 | Техника приема мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий баскетбола. | Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.Описывать технику игровых действий и приемов баскетбола. |  |  |
| 15 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.Описывать технику игровых действий и приемов баскетбола. |  |  |
| 16 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий баскетбола. | Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.Описывать технику игровых действий и приемов баскетбола. |  |  |
| 17 | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.  | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий баскетбола. | Описывать технику игровых действий и приемов баскетбола. |  |  |
| 18 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра . | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| 19 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра . | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| 20 | Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| 21 | Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Передпчи мяча одной от плеча. | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р: *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Формировать целостное мировоззрение соответствующее современному уровню.Овладеть стойкой баскетболиста. |  |  |
| 22 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Правила соревнований. | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.К: *взаимодейст-вие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | Формировать целостное мировоззрение соответствующее современному уровню.Овладеть техникой ведения мяча. |  |  |
| 23 | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К: *взаимодейст-вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | Формировать целостность мировоззрения.Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 24 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.  Подвижная игра . | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К: *взаимодейст-вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | Формировать целостность мировоззрения.Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 25 | Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Владение знаниями для организации самостояткльных занятий.Освоить приемы передвижения игрока. |  |  |
| 26 | Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: *взаимодейст-вие* – вести устный диалог по технике прыжка | Владение знаниями для организации самостояткльных занятий.Освоить приемы передвижения игрока. |  |  |
| 27 | Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог | Владение знаниями для организации самостояткльных занятий.Освоить приемы передвижения игрока. |  |  |
| **II Четверть (21час)*****Гимнастика (18 часов)*** |
| 28 | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. | 1 | Фронтальный опрос | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *взаимодейст-вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед |  |  |
| 29 | Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д). Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.К: *планирование учебного сотрудничества* – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед |  |  |
| 30 | Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Акробатическая комбинация, лазанье по канату. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед |  |  |
| 31 | Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д). Акробатическая комбинация, лазанье по канату. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед |  |  |
| 32 | Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д). Лазанье по канату. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодейст-вие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | Формирование потребности иметь хорошее телосложение.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 33 | Подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей. Лазанье по канату. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. | Р: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Формирование потребности иметь хорошее телосложение.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 34 | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.  | 1 | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Формирование потребности иметь хорошее телосложение.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 35 | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.  | 1 | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Формирование потребности иметь хорошее телосложение.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 36 | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация из изученных элементов. Прыжок ноги врозь. | 1 | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Умение планировать режим дня.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 37 | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация из изученных элементов. Прыжок ноги врозь. | 1 | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | Умение планировать режим дня.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 38 | Прыжок ноги врозь через козла. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | Умение планировать режим дня.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 39 | Построение, перестроение.Прыжок ноги врозь. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Умение планировать режим дня.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 40 | Построение, перестроение. ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь.  | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Умение планировать режим дня.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 41 | Прыжок ноги врозь. Подтягивание (ю) из виса, (д) из виса лежа.Разучивание комбинации на брусьях. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | Владеть умением предупреждать конфликтные ситуации.Осваивать технику прыжка |  |  |
| 42 | Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы . Упражнения для мышц брюшного пресса.Прыжок ноги врозь. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: *взаимодействие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать | Владеть умением предупреждать конфликтные ситуации.Осваивать технику прыжка |  |  |
| 43 | Метание набивного мяча из – за головы. Упражнения для мышц брюшного пресса. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: *взаимодействие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | Владеть умением предупреждать конфликтные ситуации.Осваивать технику прыжка |  |  |
| 44 | Метание набивного мяча из – за головы. Сгибание и разгибание рук в упоре: девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку, мальчики подтягивание на перекладине.Полоса препятствий. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Осознавать целесообразность занятий физической культурой |  |  |
| 45 | Полоса препятствий. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Осознавать целесообразность занятий физической культурой |  |  |
| ***Спортивные игры ( баскетбол – 3 часа)*** |
| 46 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Лазанье, перелезания. Подтягивание. | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения.Описывать технику игровых приемов. |  |  |
| 47 | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.  |  |  |
| 48 | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| **3 четверть 30 часов*****Лыжная подготовка ( 20 часов)*** |
| 49-50 | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | 2 | Фронтальный опрос | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе |  |  |
| 51-52 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.Игры на лыжах. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 53-54 | Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. |  |  |
| 55-56 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». | 2 | Оказывать помощь при обморожении | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |  |
| 57-58 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.  Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |  |
| 59-60 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 61-62 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.  Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |  |
| 63-64 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |  |
| 65-66 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | Умение формулировать цели и задачи индивидуальных занятий.Описывать технику передвижения на лыжах. |  |  |
| 67-68 | Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | Умение формулировать цели и задачи индивидуальных занятий.Описывать технику передвижения на лыжах. |  |  |
| 69 | Метание набивного мяча из – за головы. Упражнения для мышц брюшного пресса. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений | Р: *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: *взаимодействие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Оценивать свои физические качества |  |  |
| 70 | Челночный бег 10х3. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Умение формулировать цели и задачи индивидуальных занятий.Описывать технику передвижения на лыжах. |  |  |
| 71 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Умение формулировать цели и задачи индивидуальных занятий.Описывать технику передвижения на лыжах. |  |  |
| 72 | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. | 1 | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| ***Спортивные игры ( баскетбол– 6 часов)*** |
| 73 | Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов баскетбола. |  |  |
| 74 | Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| 75 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Осуществлять судейство игры. |  |  |
| 76 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий баскетбола. | Описывать технику игровых действий и приемов баскетбола. |  |  |
| 77 | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.  | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| 78 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра . | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| **IV Четверть(27часа)*****Спортивные игры ( баскетбол – 9 часов)*** |
| 79 | Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. | 1 | Корректировка техники ведения мяча. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |  |  |
| 80 | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. | 1 | Корректировка техники ведения мяча. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.  |  |  |
| 81 | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. |  |  |
| 82 | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | 1 | Уметь применять в игре защитные действия | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |  |  |
| 83 | Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . | 1 | Уметь применять в игре защитные действия | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| 84 | Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . | 1 | Уметь применять в игре защитные действия | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| 85 | Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. | 1 | Уметь владеть мячом  в игре баскетбол | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.  |  |  |
| 86 | Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. | 1 | Уметь владеть мячом  в игре баскетбол | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. |  |  |
| 87 | Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. | 1 | Уметь владеть мячом  в игре баскетбол | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.  |  |  |
| ***Легкая атлетика (18 часов)*** |
| 88 | Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров Эстафеты, встречная эстафета. | 1 | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений . |  |  |
| 89 | Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. Метание мяча на дальность с5-7 шагов разбега. | 1 | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений  и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. |  |  |
| 90 | Бег от 200 до 1000 м.Метание мяча на дальность с 7-9 шагов разбега. | 1 | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражненийК.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений  и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. |  |  |
| 91 | Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. | 1 | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их самостоятельно. |  |  |
| 92 | Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Попеременное ведение, бросок одной от плеча. | 1 | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: применять упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. |  |  |
| 93 | Метание на заданное расстояние. Подбор разбега для прыжка в высоту. Бег до 2 мин. | 1 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Р.: включать беговые упражнения в занятия физической культурой.П. беговые упражнения для развития физических качеств.К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. |  |  |
| 94 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег до 5 мин. | 1 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 95 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжок в высоту с разбега. Бег до 4 мин. | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.:  соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 96 |  Прыжки с места и с разбега. Метание мяча, бег 1000 м. | 1 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Р.: применять упражнения  малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. |  |  |
| 97 | Различные прыжки. Силовая подготовка на тренажорах. | 1 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.:  соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 98 | Метание мяча на дальность (з), прыжок в высоту. Бег 1000 м.  | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом | Р.: применять упражнения  малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. |  |  |
| 99 | Бег 1000 м. на время. подвижные игры. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |  |  |
| 100 | Силовые упражнения на тренажорах. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |  |  |
| 101 | Прыжок в высоту с полного разбега. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Р.: применять упражнения  малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. |  |  |
| 102 | Игра "Минус пять", "Салки с мячом". Подведение итогов года. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками . | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |  |  |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**6 класс (102 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема урока** | **Кол-во****часов** | **Требование к уровню****подготовки** | **УУД** | **Личностные****результаты** | **Дата** | **Факт** |
| ***Легкая атлетика(12 часов*** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением. Прыжок в длину с места. | 1 | Уметь выполнятьстартовый разгон в беге на короткие дистанции. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной. Освоение техники низкого старта. |  |  |
| 2 | Бег с высокого старта (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность. | 1 | Уметь выполнятьстартовый разгон в беге на короткие дистанции | *Познавательные УУД*: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков ходьбы.*Коммуникативные УУД*: уметь работать в парах.*Регулятивные УУД:* осваивать технику ходьбы.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности  | Формирование целостного мировоззрения в современном митре. Усвоить специальные беговые упражнения. |  |  |
| 3 | Бег с высокого старта на 40-50 м. С максимальной скоростью. Прыжок в длину(разбег) | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге и прыжках в длину. | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Овладеть бегом по прямой. |  |  |
| 4 | Бег с ускорением 30 – 60 м с максимальной скоростью. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. Метание мяча на дальность. | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге, метании. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. Осваивать технику передачи эстафетной палочки.П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Освоение социальных норм, правил поведения в обществе.Усвоить бег с ускорением. |  |  |
| 5 | Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Прыжок в длину с разбега. | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Освоение социальных норм, правил поведения в обществе.Усвоить бег с ускорением. |  |  |
| 6 | Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Метание мяча на дальность. | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития.Овладеть бегом по прямой. |  |  |
| 7 | Прыжки в длину с места – на результат. Метание мяча с разбега. | 1 | Уметь выполнять прыжки с разбега. Уметь выполнять финальное усилие в метании. | Р: *Регулятивные УУД: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.*П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития.Овладеть бегом по прямой. |  |  |
| 8 | Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Бег 6 минут – на результат. Метание мяча с 7-9 шагов разбега. | 1 | Уметь выполнять прыжки с разбега. | *Регулятивные УУД: осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.* П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья.Овладеть техникой прыжка. |  |  |
| 9 | Прыжки в длину с разбега – на результат. Метание мяча с разбега. Бег 1000 м.  | 1 | Уметь выполнять прыжки с разбега. | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, определять и устранять типичные ошибки. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть техникой прыжка. |  |  |
| 10 | Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча. Бег 1000 м. в среднем темпе. | 1 | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Владения знаниями о способах профилактики заболеваний.Овладеть техникой метания. |  |  |
| 11 | Челночный бег – на результат. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в цель. Бег 1000 м. | 1 | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Владения знаниями о способах профилактики заболеваний.Овладеть техникой метания. |  |  |
| 12 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег 1000 м. | 1 | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Владения знаниями о способах профилактики заболеваний.Овладеть техникой метания. |  |  |
| ***Спортивные игры 15 часов (баскетбол – 15 часов)***  |
| 13 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов.  | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.П.: моделировать технику действий и приемов баскетболистов.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| 14 | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.  | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий баскетбола. | Описывать технику игровых действий и приемов баскетбола. |  |  |
| 15 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.  | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| 16 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий баскетбола. | Умение предупреждать конфликтные ситуации.Осуществлять судейство игры. |  |  |
| 17 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.  | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий баскетбола. | Описывать технику игровых действий и приемов баскетбола. |  |  |
| 18 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| 19 | Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра . | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| 20 | Ловля и передача мяча( ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача). Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: *:* взаимодействие со сверстниками в процессе обучения. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| 21 | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места.  | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р: *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Умение организовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия.Овладеть стойкой баскетболиста |  |  |
| 22 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | Умение организовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия.Овладеть стойкой баскетболиста |  |  |
| 23 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 24 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра . | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 25 | Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Умение формулировать цель и задачи спортивной деятельности.Освоить приемы передвижения игрока. |  |  |
| 26 | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: *взаимодействие* – вести устный диалог по технике прыжка | Умение формулировать цель и задачи спортивной деятельности.Освоить приемы передвижения игрока. |  |  |
| 27 | Ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог | Умение формулировать цели и задачи для самостоятельных занятий.Освоить технические действия игрока на площадке. |  |  |
| ***Гимнастика (18 часов)*** |
| 28 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. | 1 | Фронтальный опрос | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед |  |  |
| 29 | Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д). Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.К: *планирование учебного сотрудничества* – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | Формировать потребность иметь хорошее телосложение.Освоить технику кувырка в целом |  |  |
| 30 | Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Акробатическая комбинация, лазанье по канату. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания | Формировать потребность иметь хорошее телосложение.Освоить технику стойки на лопатках. |  |  |
| 31 | Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д). Акробатическая комбинация, лазанье по канату. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Умение длительно сохранять правильную осанку.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 32 | Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д). Лазанье по канату. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | Умение длительно сохранять правильную осанку.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 33 | Подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей. Лазанье по канату. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. | Р: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Умение длительно сохранять правильную осанку.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 34 | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Прыжок через козла ноги врозь с разбега. | 1 | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Умение длительно сохранять правильную осанку.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 35 | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост. Прыжок ноги врозь. | 1 | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Умение длительно сохранять правильную осанку.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 36 | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов.  | 1 | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Владеть умением формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 37 | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. Развитие гибкости. | 1 | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.П: *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | Владеть умением формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 38 | Прыжок ноги врозь. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | Владеть умением формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий.Освоить технику прыжка. |  |  |
| 39 | Прыжок ноги врозь. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Владеть умением формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий.Освоить технику ОРУ |  |  |
| 40 | Прыжок ноги врозь. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Владеть умением формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий.Освоить технику ОРУ |  |  |
| 42 | Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.П: *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: *взаимодействие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать | Оценивать свои физические качества |  |  |
| 43 | Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: *взаимодействие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | Оценивать свои силовые способности. |  |  |
| 44 | Сгибание и разгибание рук в упоре: девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку, мальчики подтягивание на перекладине. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Осознавать целесообразность занятий физической культурой |  |  |
| 45 | Полоса препятствий. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Осознавать целесообразность занятий физической культурой |  |  |
| ***Спортивные игры ( баскетбол – 3 часа)*** |
| 46 | Повторение ТБ на уроках б/б. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности.Описывать технику игровых приемов. |  |  |
| 47 | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |  |  |
| 48 | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места;  Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| ***Лыжная подготовка ( 20 часов)*** |
| 49-50 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке.  | 2 | Фронтальный опрос | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе |  |  |
| 51-52 | Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.Игры на лыжах. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 53-54 | Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км.  | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. |  |  |
| 55-56 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». | 2 | Оказывать помощь при обморожении | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |  |
| 57-58 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |  |
| 59-60 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 61-62 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Владеть способами спортивной деятельности.Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |  |
| 63-64 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Владеть способами спортивной деятельности.Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |  |
| 65-66 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3км. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | Владеть способами спортивной деятельности.Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |  |
| 67-68 | Торможение «плугом». Дистанция – 3км. Игры на лыжах. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. |  |  |
| 69 | Метание набивного мяча из – за головы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений | Р: *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: *взаимодействие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Оценивать свои физические качества |  |  |
| 70 | Челночный бег. Эстафеты. Прыжки со скакалкой.  | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Умение ставить цели и задачи физкультурной деятельности.Освоение ОРУ |  |  |
| 71 | Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Умение ставить цели и задачи физкультурной деятельности.Освоение ОРУ |  |  |
| 72 | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. | 1 | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| ***Спортивные игры ( баскетбол– 6 часов)*** |
| 73 | Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов баскетбола. |  |  |
| 74 | Передача мяча двумя руками от груди. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| 75 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Осуществлять судейство игры. |  |  |
| 76 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий баскетбола. | Описывать технику игровых действий и приемов баскетбола. |  |  |
| 77 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.  | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| 78 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра . | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| ***Спортивные игры ( баскетбол – 9 часов)*** |
| 79 | Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. | 1 | Корректировка техники ведения мяча. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |  |  |
| 80 | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. | 1 | Корректировка техники ведения мяча. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.  |  |  |
| 81 | Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. |  |  |
| 82 | Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | 1 | Уметь применять в игре защитные действия | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |  |  |
| 83 | Ведения мяча.Ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . | 1 | Уметь применять в игре защитные действия | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| 84 | Ведения мяча. Ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . | 1 | Уметь применять в игре защитные действия | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| 85 | Ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. | 1 | Уметь владеть мячом  в игре баскетбол | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.  |  |  |
| 86 | Ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. | 1 | Уметь владеть мячом  в игре баскетбол | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. |  |  |
| 87 | Ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. | 1 | Уметь владеть мячом в игре баскетбол | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |  |  |
| ***Легкая атлетика (15 часов)*** |
| 88 | Бег с ускорением 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | 1 | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений . |  |  |
| 89 | Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. Метание мяча на дальность с5-7 шагов разбега. | 1 | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений  и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. |  |  |
| 90 | Бег от 200 до 1000 м. Метание мяча на дальность с 7-9 шагов разбега. | 1 | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражненийК.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений  и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. |  |  |
| 91 | Бег от 200 до 1000 м. Метание мяча на дальность с разбега. | 1 | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их самостоятельно. |  |  |
| 92 | Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Прыжок в высоту с места. | 1 | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: применять упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. |  |  |
| 93 | Метание на заданное расстояние. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. Прыжок в высоту с разбега. | 1 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Р.: включать беговые упражнения в занятия физической культурой.П. беговые упражнения для развития физических качеств.К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. |  |  |
| 94 | Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в цель. Прыжок в высоту с разбега. | 1 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 95 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжок в высоту с разбега. | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.:  соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 96 | Прыжки с места и с разбега. Игры с прыжками. | 1 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Р.: применять упражнения  малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. |  |  |
| 97 | Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие. Игры с прыжками | 1 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.:  соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 98 | Прыжок через препятствие. Прыжки в высоту с разбега. | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом | Р.: применять упражнения  малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. |  |  |
| 99 | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |  |  |
| 100 | Бег с низкого старта . Переменный бег – 10 минут | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Р.: применять упражнения  малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. |  |  |
| 101 | Бег с низкого старта в гору. Прыжки в длину с места. Переменный бег – 10 минут | 1 |  | Р.: применять упражнения  малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. |  |  |
| 102 | Прыжки в высоту с разбега. Переменный бег – 10 минутПодведение итогов года. | 1 |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |  |  |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**7 класс (102 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема урока** | **Кол-во****часов** | **Требование к уровню****подготовки** | **УУД** | **Личностные****результаты** | **Дата** | **Факт** |
| ***Легкая атлетика(12 часов)*** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением. Прыжок в длину с места. | 1 | Уметь выполнятьстартовый разгон в беге на короткие дистанции. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной. Освоение техники низкого старта. |  |  |
| 2 | Бег с высокого старта (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность. | 1 | Уметь выполнятьстартовый разгон в беге на короткие дистанции | *Познавательные УУД*: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков ходьбы.*Коммуникативные УУД*: уметь работать в парах.*Регулятивные УУД:* осваивать технику ходьбы.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности  | Формирование целостного мировоззрения в современном митре. Усвоить специальные беговые упражнения. |  |  |
| 3 | Бег с высокого старта на 40-50 м. С максимальной скоростью. Прыжок в длину(разбег) | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге и прыжках в длину. | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Овладеть бегом по прямой. |  |  |
| 4 | Бег с ускорением 30 – 60 м с максимальной скоростью. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. Метание мяча на дальность. | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге, метании. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. Осваивать технику передачи эстафетной палочки.П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Освоение социальных норм, правил поведения в обществе.Усвоить бег с ускорением. |  |  |
| 5 | Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Прыжок в длину с разбега. | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Освоение социальных норм, правил поведения в обществе.Усвоить бег с ускорением. |  |  |
| 6 | Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Метание мяча на дальность. | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития.Овладеть бегом по прямой. |  |  |
| 7 | Прыжки в длину с места – на результат. Метание мяча с разбега. | 1 | Уметь выполнять прыжки с разбега. Уметь выполнять финальное усилие в метании. | Р: *Регулятивные УУД: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.*П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития.Овладеть бегом по прямой. |  |  |
| 8 | Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Бег 6 минут – на результат. Метание мяча с 7-9 шагов разбега. | 1 | Уметь выполнять прыжки с разбега. | *Регулятивные УУД: осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.* П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья.Овладеть техникой прыжка. |  |  |
| 9 | Прыжки в длину с разбега – на результат. Метание мяча с разбега. Бег 1000 м.  | 1 | Уметь выполнять прыжки с разбега. | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, определять и устранять типичные ошибки. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть техникой прыжка. |  |  |
| 10 | Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча. Бег 1000 м. в среднем темпе. | 1 | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Владения знаниями о способах профилактики заболеваний.Овладеть техникой метания. |  |  |
| 11 | Челночный бег – на результат. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в цель. Бег 1000 м. | 1 | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Владения знаниями о способах профилактики заболеваний.Овладеть техникой метания. |  |  |
| 12 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег 1000 м. | 1 | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Владения знаниями о способах профилактики заболеваний.Овладеть техникой метания. |  |  |
| ***Спортивные игры 15 часов (баскетбол – 15 часов)***  |
| 13 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов.  | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.П.: моделировать технику действий и приемов баскетболистов.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| 14 | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.  | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий баскетбола. | Описывать технику игровых действий и приемов баскетбола. |  |  |
| 15 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.  | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| 16 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий баскетбола. | Умение предупреждать конфликтные ситуации.Осуществлять судейство игры. |  |  |
| 17 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.  | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий баскетбола. | Описывать технику игровых действий и приемов баскетбола. |  |  |
| 18 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра . | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| 19 | Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра . | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| 20 | Ловля и передача мяча( ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача). Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: *:* взаимодействие со сверстниками в процессе обучения. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| 21 | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места.  | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р: *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Умение организовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия.Овладеть стойкой баскетболиста |  |  |
| 22 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | Умение организовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия.Овладеть стойкой баскетболиста |  |  |
| 23 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 24 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра . | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 25 | Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Умение формулировать цель и задачи спортивной деятельности.Освоить приемы передвижения игрока. |  |  |
| 26 | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: *взаимодействие* – вести устный диалог по технике прыжка | Умение формулировать цель и задачи спортивной деятельности.Освоить приемы передвижения игрока. |  |  |
| 27 | Ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог | Умение формулировать цели и задачи для самостоятельных занятий.Освоить технические действия игрока на площадке. |  |  |
| ***Гимнастика (18 часов)*** |
| 28 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. | 1 | Фронтальный опрос | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед |  |  |
| 29 | Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д). Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.К: *планирование учебного сотрудничества* – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | Формировать потребность иметь хорошее телосложение.Освоить технику кувырка в целом |  |  |
| 30 | Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Акробатическая комбинация, лазанье по канату. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания | Формировать потребность иметь хорошее телосложение.Освоить технику стойки на лопатках. |  |  |
| 31 | Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д). Акробатическая комбинация, лазанье по канату. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Умение длительно сохранять правильную осанку.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 32 | Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д). Лазанье по канату. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | Умение длительно сохранять правильную осанку.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 33 | Подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей. Лазанье по канату. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. | Р: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Умение длительно сохранять правильную осанку.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 34 | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Прыжок через козла ноги врозь с разбега. | 1 | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Умение длительно сохранять правильную осанку.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 35 | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост. Прыжок ноги врозь. | 1 | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Умение длительно сохранять правильную осанку.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 36 | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов.  | 1 | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Владеть умением формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 37 | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. Развитие гибкости. | 1 | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.П: *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | Владеть умением формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 38 | Прыжок ноги врозь. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | Владеть умением формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий.Освоить технику прыжка. |  |  |
| 39 | Прыжок ноги врозь. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Владеть умением формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий.Освоить технику ОРУ |  |  |
| 40 | Прыжок ноги врозь. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Владеть умением формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий.Освоить технику ОРУ |  |  |
| 42 | Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.П: *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: *взаимодействие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать | Оценивать свои физические качества |  |  |
| 43 | Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: *взаимодействие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | Оценивать свои силовые способности. |  |  |
| 44 | Сгибание и разгибание рук в упоре: девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку, мальчики подтягивание на перекладине. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Осознавать целесообразность занятий физической культурой |  |  |
| 45 | Полоса препятствий. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: *взаимодействие*– формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Осознавать целесообразность занятий физической культурой |  |  |
| ***Спортивные игры ( баскетбол – 3 часа)*** |
| 46 | Повторение ТБ на уроках б/б. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности.Описывать технику игровых приемов. |  |  |
| 47 | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |  |  |
| 48 | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места;  Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| ***Лыжная подготовка ( 20 часов)*** |
| 49-50 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке.  | 2 | Фронтальный опрос | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе |  |  |
| 51-52 | Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.Игры на лыжах. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 53-54 | Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км.  | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. |  |  |
| 55-56 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». | 2 | Оказывать помощь при обморожении | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |  |
| 57-58 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |  |
| 59-60 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 61-62 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Владеть способами спортивной деятельности.Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |  |
| 63-64 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Владеть способами спортивной деятельности.Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |  |
| 65-66 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3км. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | Владеть способами спортивной деятельности.Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |  |
| 67-68 | Торможение «плугом». Дистанция – 3км. Игры на лыжах. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. |  |  |
| 69 | Метание набивного мяча из – за головы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений | Р: *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: *взаимодействие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Оценивать свои физические качества |  |  |
| 70 | Челночный бег. Эстафеты. Прыжки со скакалкой.  | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Умение ставить цели и задачи физкультурной деятельности.Освоение ОРУ |  |  |
| 71 | Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Умение ставить цели и задачи физкультурной деятельности.Освоение ОРУ |  |  |
| 72 | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. | 1 | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| ***Спортивные игры ( баскетбол– 6 часов)*** |
| 73 | Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов баскетбола. |  |  |
| 74 | Передача мяча двумя руками от груди. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| 75 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Осуществлять судейство игры. |  |  |
| 76 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий баскетбола. | Описывать технику игровых действий и приемов баскетбола. |  |  |
| 77 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.  | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| 78 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра . | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| ***Спортивные игры ( баскетбол – 9 часов)*** |
| 79 | Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. | 1 | Корректировка техники ведения мяча. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |  |  |
| 80 | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. | 1 | Корректировка техники ведения мяча. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.  |  |  |
| 81 | Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. |  |  |
| 82 | Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | 1 | Уметь применять в игре защитные действия | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |  |  |
| 83 | Ведения мяча.Ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . | 1 | Уметь применять в игре защитные действия | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| 84 | Ведения мяча. Ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . | 1 | Уметь применять в игре защитные действия | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |
| 85 | Ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. | 1 | Уметь владеть мячом  в игре баскетбол | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действии | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.  |  |  |
| 86 | Ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. | 1 | Уметь владеть мячом  в игре баскетбол | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. |  |  |
| 87 | Ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. | 1 | Уметь владеть мячом в игре баскетбол | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |  |  |
| ***Легкая атлетика (15 часов)*** |
| 88 | Бег с ускорением 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | 1 | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений . |  |  |
| 89 | Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. Метание мяча на дальность с5-7 шагов разбега. | 1 | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений  и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. |  |  |
| 90 | Бег от 200 до 1000 м. Метание мяча на дальность с 7-9 шагов разбега. | 1 | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражненийК.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений  и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. |  |  |
| 91 | Бег от 200 до 1000 м. Метание мяча на дальность с разбега. | 1 | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их самостоятельно. |  |  |
| 92 | Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Прыжок в высоту с места. | 1 | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: применять упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. |  |  |
| 93 | Метание на заданное расстояние. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. Прыжок в высоту с разбега. | 1 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Р.: включать беговые упражнения в занятия физической культурой.П. беговые упражнения для развития физических качеств.К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. |  |  |
| 94 | Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в цель. Прыжок в высоту с разбега. | 1 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 95 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжок в высоту с разбега. | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.:  соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 96 | Прыжки с места и с разбега. Игры с прыжками. | 1 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Р.: применять упражнения  малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. |  |  |
| 97 | Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие. Игры с прыжками | 1 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.:  соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 98 | Прыжок через препятствие. Прыжки в высоту с разбега. | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом | Р.: применять упражнения  малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. |  |  |
| 99 | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |  |  |
| 100 | Бег с низкого старта . Переменный бег – 10 минут | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Р.: применять упражнения  малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. |  |  |
| 101 | Бег с низкого старта в гору. Прыжки в длину с места. Переменный бег – 10 минут | 1 |  | Р.: применять упражнения  малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. |  |  |
| 102 | Прыжки в высоту с разбега. Переменный бег – 10 минутПодведение итогов года. | 1 |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |  |  |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**8 класс (105 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема урока** | **Кол-во****часов** | **Требование к уровню****подготовки** | **УУД** | **Личностные****результаты** | **Дата** | **Факт.** |
| ***Легкая атлетика(12 часов)*** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением. Прыжок в длину с места. | 1 | Уметь выполнятьстартовый разгон в беге на короткие дистанции. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П:*общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной. Освоение техники низкого старта. |  |  |
| 2 | Бег с высокого старта (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность. | 1 | Уметь выполнятьстартовый разгон в беге на короткие дистанции | *П*: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков ходьбы.*К*: уметь работать в парах.*Р:* осваивать технику ходьбы.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности | Формирование целостного мировоззрения в современном мире. Усвоить специальные беговые упражнения. |  |  |
| 3 | Бег с высокого старта на 40-50 м. С максимальной скоростью. Прыжок в длину(разбег) | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге и прыжках в длину. | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Овладеть бегом по прямой. |  |  |
| 4 | Бег с ускорением 30 – 60 м с максимальной скоростью. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. Метание мяча на дальность. | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге, метании. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. Осваивать технику передачи эстафетной палочки.П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Освоение социальных норм, правил поведения в обществе.Усвоить бег с ускорением. |  |  |
| 5 | Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Прыжок в длину с разбега. | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Освоение социальных норм, правил поведения в обществе.Усвоить бег с ускорением. |  |  |
| 6 | Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Метание мяча на дальность. | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития.Овладеть бегом по прямой. |  |  |
| 7 | Прыжки в длину с места – на результат. Метание мяча с разбега. | 1 | Уметь выполнять прыжки с разбега. Уметь выполнять финальное усилие в метании. | Р*: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.*П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития.Овладеть бегом по прямой. |  |  |
| 8 | Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Бег 6 минут – на результат. Метание мяча с 7-9 шагов разбега. | 1 | Уметь выполнять прыжки с разбега. | Р*: осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.*П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья.Овладеть техникой прыжка. |  |  |
| 9 | Прыжки в длину с разбега – на результат. Метание мяча с разбега. Бег 1000 м. | 1 | Уметь выполнять прыжки с разбега. | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, определять и устранять типичные ошибки. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть техникой прыжка. |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега. Метание т/мяча. Бег 1000 м. в среднем темпе. | 1 | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Владения знаниями о способах профилактики заболеваний.Овладеть техникой метания. |  |  |
| 11 | Челночный бег – на результат. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в цель. Бег 1000 м. | 1 | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Владения знаниями о способах профилактики заболеваний.Овладеть техникой метания |  |  |
| 12 | Прыжок в длину. Бег 1000 м. | 1 | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Владения знаниями о способах профилактики заболеваний.Овладеть техникой метания. |  |  |
| **Спортивные игры (волейбол– 15 часов)**  |
| 13 | Т.Б на уроках волейбола. История волейбола.Стойка и перемещения. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. | Р:овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизниК:участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других,соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |
| 14 | Основные приёмы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками  | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельностиП: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человекаК:умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. |  |  |
| 15 | Верхняя передача, приём мяча снизу. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р:умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;Р:понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизниК:умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |
| 16 | Верхняя передача, нижняя прямая подача. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельностиП: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человекаК:умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Умение предупреждать конфликтные ситуации.Осуществлять судейство игры. |  |  |
| 17 | Игровые упражнения. Приём мяча снизу, нижняя боковая передача. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р:умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;П:понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизниК:умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. |  |  |
| 18 | Прямой нападающий удар после набрасывания. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р:умение соотносить свои действия с планируемыми результатамиП: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человекаК: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |
| 19 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром***.*** | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельностиП: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человекаК:участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |
| 20 | Комбинации из основных элементов волейбола-на результат. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельностиП: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человекаК:умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |
| 21 | Верхняя передача, приём мяча снизу. | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р:умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;П:понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизниК:умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Умение организовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия. |  |  |
| 22 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром***.*** | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельностиП: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человекаК:участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |
| 23 | Передача мяча через сетку. Ходьба, бег и выполнение заданий | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 24 | Игровые упражнения. Игра волейбол по упрощённым правилам. | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 25 | Комбинации из основных элементов волейбола. | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Умение формулировать цель и задачи спортивной деятельности. |  |  |
| 26 | Закрепление тактики свободного нападения. Правила самоконтроля***.*** | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: *взаимодействие* – вести устный диалог по технике прыжка | Умение формулировать цель и задачи спортивной деятельности. |  |  |
| 27 | Закрепление тактики свободного нападения. Правила самоконтроля***.*** | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р:умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;П:понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизниК:умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Умение формулировать цели и задачи для самостоятельных занятий.Освоить технические действия игрока на площадке. |  |  |
| ***Гимнастика (18 часов)*** |
| 28 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. | 1 | Фронтальный опрос | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед |  |  |
| 29 | Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д). Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | Формировать потребность иметь хорошее телосложение.Освоить технику кувырка в целом |  |  |
| 30 | Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Акробатическая комбинация, лазанье по канату. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания | Формировать потребность иметь хорошее телосложение.Освоить технику стойки на лопатках. |  |  |
| 31 | Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д). Акробатическая комбинация, лазанье по канату. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Умение длительно сохранять правильную осанку.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 32 | Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д). Лазанье по канату. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания. | Умение длительно сохранять правильную осанку.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 33 | Подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Акробатическая комбинация. Лазанье по канату. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. | Р: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Умение длительно сохранять правильную осанку.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 34 | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Прыжок через козла ноги врозь с разбега. | 1 | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Умение длительно сохранять правильную осанку.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 35 | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост. Прыжок ноги врозь.Силовые упражнения. | 1 | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Умение длительно сохранять правильную осанку.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 36 | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. Прыжок ноги врозь. | 1 | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Владеть умением формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 37 | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. Развитие гибкости.Упражнения в равновесии. | 1 | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | Владеть умением формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 38 | Прыжок ноги врозь. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | Владеть умением формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий.Освоить технику прыжка. |  |  |
| 39 | Прыжок ноги врозь. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Владеть умением формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий. |  |  |
| 40 | Прыжок ноги врозь. Комбинация на брусьях. Упражнения в равновесии. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Владеть умением формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий.Освоить технику ОРУ |  |  |
| 41 | Комбинация на брусьях, прыжок ноги врозь. Упражнения на пресс. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Владеть умением формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий.Освоить технику ОРУ |  |  |
| 42 | Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения в равновесии, комбинация на брусьях. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.П: *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: *взаимодействие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать | Оценивать свои физические качества |  |  |
| 43 | Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнения в равновесии, прыжок ноги врозь. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: *взаимодействие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | Оценивать свои силовые способности. |  |  |
| 44 | Сгибание и разгибание рук в упоре: упражнения на пресс, мальчики подтягивание на перекладине. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Осознавать целесообразность занятий физической культурой |  |  |
| 45 | Полоса препятствий.Подтягивание. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: *взаимодействие*- формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Осознавать целесообразность занятий физической культурой |  |  |
| ***Спортивные игры ( волейбол – 3 часа)*** |
| 46 | Повторение ТБ на уроках в/б. Совершенствование верхней передачи в парах. | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. | Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности.Описывать технику игровых приемов. |  |  |
| 47 | Совершенствование верхней передачи мяча в парах, в тройках. Игра у сетки. Учебная игра. | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |  |  |
| 48 | Подготовка к нападающему удару. Блокирование подготовительные упражнения. | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи. | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |
| ***Лыжная подготовка ( 20 часов)*** |
| 49-50 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. | 2 | Фронтальный опрос | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе |  |  |
| 51-52 | Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 3км.Игры на лыжах. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения, на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 53-54 |  Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 3 км. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. |  |  |
| 55-56 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.Переход с одного хода на другой Спуск в средней стойке.  | 2 | Оказывать помощь при обморожении | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |  |
| 57-58 | Преодоление контруклонов.. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |  |
| 59-60 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Преодоление контруклонов. 3 км. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения, на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 61-62 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 3км. на время. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Владеть способами спортивной деятельности.Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |  |
| 63-64 |  Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 4 км. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Владеть способами спортивной деятельности.Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |  |
| 65-66 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3км. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | Владеть способами спортивной деятельности.Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |  |
| 67-68 | Торможение «плугом». Дистанция – 3км. Повороты переступанием в движении. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. |  |  |
| 69 | Силовые упражнения на тренажорах. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений | Р: *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: *взаимодействие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Оценивать свои физические качества |  |  |
| 70 | Прием мяча после подачи, игра от сетки. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Умение ставить цели и задачи физкультурной деятельности.Освоение ОРУ |  |  |
| 71 | Розыгрыш мяча после приема. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Умение ставить цели и задачи физкультурной деятельности.Освоение ОРУ |  |  |
| 72 | Игра у сетки, розыгрышь мяча на 3. | 1 | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| ***Спортивные игры ( волейбол– 15 часов)*** |
| 73 | Основные приёмы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками  | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. |  |  |
| 74 | Верхняя передача. прием мяча снизу. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |
| 75 | Нижняя передача, прием мяча после подачи. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола. | Осуществлять судейство игры. |  |  |
| 76 | Игра у сетки, подача в зоны. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. |  |  |
| 77 | Розыгрыш мяча на 3-х.Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |
| 78 | Взаимодействие играков. Прием мяча снизу, нижняя прямая подача. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |
| 79 | Верхняя передача, прием мяча снизу. | 1 | Корректировка техники передачи мяча. | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |  |  |
| 80 | Подачи..Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 | Корректировка техники передачи мяча. | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |
| 81 | Подачи, прием после подачи. Отбивание мяча кулаком. | 1 | Уметь выполнять передачу мяча в движении. | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками | Осуществлять судейство игры в волейбол по упрощенным правилам. |  |  |
| 82 | Совершенствование изученных передач. | 1 | Уметь применять в игре защитные действия | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |  |  |
| 83 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке, розыгрыш мяча. | 1 | Уметь применять в игре защитные действия | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |
| 84 | Прием мяча сверху, передача мяча снизу. Прямая нижняя подача. | 1 | Уметь применять в игре защитные действия | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |
| 85 | Прием мяча сверху, передача мяча снизу. Прямая нижняя подача. | 1 | Уметь владеть мячом в игре волейбол | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |
| 86 | Прием мяча сверху, передача мяча снизу. Прямая верхняя подача. | 1 | Уметь владеть мячом в игре волейбол | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. | Осуществлять судейство игры в волейбол по упрощенным правилам. |  |  |
| 87 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром***.*** | 1 | Уметь владеть мячом в игре волейбол | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |  |  |
| ***Легкая атлетика (18 часов)*** |
| 88 | Бег с ускорением 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | 1 | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений . |  |  |
| 89 | Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. Метание мяча на дальность с5-7 шагов разбега. | 1 | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений  и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. |  |  |
| 90 | Бег от 200 до 1000 м. Метание мяча на дальность с 7-9 шагов разбега. | 1 | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражненийК.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений  и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. |  |  |
| 91 | Бег от 200 до 1000 м. Метание мяча на дальность с разбега. | 1 | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их самостоятельно. |  |  |
| 92 | Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Прыжок в высоту с места. | 1 | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: применять упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. |  |  |
| 93 | Метание на заданное расстояние.Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. Прыжок в высоту с разбега. | 1 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Р.: включать беговые упражнения в занятия физической культурой.П. беговые упражнения для развития физических качеств.К.: соблюдать правила безопасности | Описывать технику выполнения беговых упражнений. |  |  |
| 94 | Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в цель. Прыжок в высоту с разбега. | 1 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 95 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжок в высоту с разбега. | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 96 | Метание мяча с разбега, прыжок в высоту, бег до 6 мин. | 1 | Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с места. | Р.: применять упражнения  малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. |  |  |
| 97 | Прыжки в высоту, метание мяча на дальность, бег 1000 м. | 1 | Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с места. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 98 | Прыжок в длину с места (тест) Прыжки в высоту с разбега.Метание мяча, бег 1000 м. | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. |  |  |
| 99 | Совершенствование изученных передач. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |  |  |
| 100 | Метание мяча на результат. Челночный бег 3х10 м. (тест) | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |  |  |
| 101 | Бег 2000 м. в среднем темпе. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Р.: применять упражнения  малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. |  |  |
| 102 | Силовые упражнения на тренажорах. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |  |  |
| 103 | Прыжок в высоту с полного разбега. | 1 |  | Р.: применять упражнения  малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. |  |  |
| 104 | Силовые упражнения на тренажорах. | 1 |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |  |  |
| 105 | Подведение итогов года. Игра в волейбол. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |  |  |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**9 класс (68 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема урока** | **Кол-во****часов** | **Требование к уровню****подготовки** | **УУД** | **Личностные****результаты** | **Дата** | **Факт** |
| ***Легкая атлетика(9 часов)*** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением. Прыжок в длину с места. | 1 | Уметь выполнятьстартовый разгон в беге на короткие дистанции. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П:*общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной. Освоение техники низкого старта. |  |  |
| 2 | Бег с высокого старта (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность. | 1 | Уметь выполнятьстартовый разгон в беге на короткие дистанции | *П*: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков ходьбы.*К*: уметь работать в парах.*Р:* осваивать технику ходьбы.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности | Формирование целостного мировоззрения в современном мире. Усвоить специальные беговые упражнения. |  |  |
| 3 | Бег с ускорением 30 – 60 м с максимальной скоростью. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. Метание мяча на дальность. | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге, метании. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. Осваивать технику передачи эстафетной палочки.П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Освоение социальных норм, правил поведения в обществе.Усвоить бег с ускорением. |  |  |
| 4 | Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Прыжок в длину с разбега. | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Освоение социальных норм, правил поведения в обществе.Усвоить бег с ускорением. |  |  |
| 5 | Прыжки в длину с места – на результат. Метание мяча с разбега. | 1 | Уметь выполнять прыжки с разбега. Уметь выполнять финальное усилие в метании. | Р*: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.*П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития.Овладеть бегом по прямой. |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Бег 6 минут – на результат. Метание мяча с 7-9 шагов разбега. | 1 | Уметь выполнять прыжки с разбега. | Р*: осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.*П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья.Овладеть техникой прыжка. |  |  |
| 7 | Прыжки в длину с разбега – на результат. Метание мяча с разбега. Бег 1000 м. | 1 | Уметь выполнять прыжки с разбега. | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, определять и устранять типичные ошибки. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть техникой прыжка. |  |  |
| 8 | Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в цель. Бег 1000 м. | 1 | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Владения знаниями о способах профилактики заболеваний.Овладеть техникой метания |  |  |
| 9 | Метание мяча на дальность. Бег 1000 м. на время. | 1 | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Владения знаниями о способах профилактики заболеваний.Овладеть техникой метания. |  |  |
| **Спортивные игры (волейбол– 9 часов)**  |
| 10 | Т.Б на уроках волейбола. История волейбола.Стойка и перемещения.Верхняя передача. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. | Р:овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизниК:участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других, соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |
| 11 | Верхняя передача, приём мяча снизу. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р:умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;Р:понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизниК:умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |
| 12 | Верхняя передача, нижняя прямая подача. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельностиП: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человекаК:умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Умение предупреждать конфликтные ситуации.Осуществлять судейство игры. |  |  |
| 13 | Прямой нападающий удар после набрасывания. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р:умение соотносить свои действия с планируемыми результатамиП: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человекаК: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |
| 14 | Комбинация из основных волейбольных приёмов на результат. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельностиП: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человекаК:участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |
| 15 | Прямой нападающий удар после набрасывания. | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р:умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;П:понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизниК:умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Умение организовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия. |  |  |
| 16 | Передача мяча через сетку. | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельностиП: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человекаК:участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |
| 17 | Игровые упражнения. Комбинация из изученных элементов. | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 18 | Тактика свободного нападения. Самоконтроль. | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Умение формулировать цель и задачи спортивной деятельности. |  |  |
| ***Гимнастика (14 часов)*** |
| 19 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Акробатика. | 1 | Фронтальный опрос | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед |  |  |
| 20 | Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Акробатическая комбинация, лазанье по канату. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания | Формировать потребность иметь хорошее телосложение.Освоить технику стойки на лопатках. |  |  |
| 21 | Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д). Акробатическая комбинация, лазанье по канату. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Умение длительно сохранять правильную осанку.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 22 | Подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей. Лазанье по канату. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. | Р: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Умение длительно сохранять правильную осанку.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 23 | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Прыжок через козла ноги врозь с разбега. | 1 | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Умение длительно сохранять правильную осанку.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 24 | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. Прыжок ноги врозь. | 1 | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Владеть умением формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий.Осваивать акробатические элементы в целом |  |  |
| 25 | Прыжок ноги врозь. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | Владеть умением формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий.Освоить технику прыжка. |  |  |
| 26 | Прыжок ноги врозь. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Владеть умением формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий. |  |  |
| 27 | Прыжок ноги врозь. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Владеть умением формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий.Освоить технику ОРУ |  |  |
| 28 | Висы и упоры на брусьях. Прыжок ноги врозь. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.П: *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: *взаимодействие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать | Оценивать свои физические качества |  |  |
| 29 | Комбинация на брусьях. Прыжок ноги врозь. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: *взаимодействие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | Оценивать свои силовые способности. |  |  |
| 30 | Упражнения в равновесии. Комбинация на брусьях. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Осознавать целесообразность занятий физической культурой |  |  |
| 31 | Прыжок ноги врозь. Упражнения в равновесии. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: *взаимодействие*- формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Осознавать целесообразность занятий физической культурой |  |  |
| 32 | Подтягивание. Полоса препятствий. | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Осознавать целесообразность занятий физической культурой |  |  |
| ***Лыжная подготовка ( 20 часов)*** |
| 33-34 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. | 2 | Фронтальный опрос | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе |  |  |
| 35-36 | Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.Игры на лыжах. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения, на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 37-38 | Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. |  |  |
| 39-40 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». | 2 | Оказывать помощь при обморожении | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |  |
| 41-42 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |  |
| 43-44 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения, на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 45-46 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Владеть способами спортивной деятельности.Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |  |
| 47-48 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Владеть способами спортивной деятельности.Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |  |
| 49-50 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3км. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжахОказывать помощь при обморожении | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | Владеть способами спортивной деятельности.Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |  |
| 51-52 | Торможение «плугом». Дистанция – 3км. Игры на лыжах. | 2 | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. |  |  |
| ***Спортивные игры ( волейбол– 8 часов)*** |
| 53 | Основные приёмы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками  | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. |  |  |
| 54 | Передача мяча над собой. То же через сетку***.***Приём мяча снизу. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |
| 55 | Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу.розыгрыш мяча на 3-х. | 1 | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |
| 56 | Верхняя передача, приём мяча снизу. | 1 | Корректировка техники передачи мяча. | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |  |  |
| 57 | Совершенствование изученных передач.Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 | Уметь выполнять передачу мяча в движении. | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками | Осуществлять судейство игры в волейбол по упрощенным правилам. |  |  |
| 58 | Игра у сетки, подачи в зоны.Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. | 1 | Уметь применять в игре защитные действия | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |  |  |
| 59 | Совершенствование приема мяча сверху, передача мяча снизу. Прямая нижняя подача. | 1 | Уметь применять в игре защитные действия | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |
| 60 | Прием мяча сверху, передача мяча снизу. розыгрыш мяча. | 1 | Уметь владеть мячом в игре волейбол | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |
| ***Легкая атлетика (8 часов)*** |
| 61 | Прыжок в высоту, подбор разбега, метание мяча на дальность. | 1 | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений . |  |  |
| 62 | Прыжок в высоту, подбор разбега, метание мяча на дальность.Челночный бег 10х3 | 1 | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений . |  |  |
| 63 | Челночный бег 10х3.Прыжок в высоту. метание мяча с разбега.Бег 2000 м. | 1 | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражненийК.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений  и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. |  |  |
| 64 | Прыжок в длину с места 9тест)Бег от 200 до 1000 м. Метание мяча на дальность с разбега. | 1 | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их самостоятельно. |  |  |
| 65 | Бег 2000 м. на время.метание мяча на дальность и в цель. | 1 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Р.: включать беговые упражнения в занятия физической культурой.П. беговые упражнения для развития физических качеств.К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. |  |  |
| 66 | Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в цель.  | 1 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 67 | Метание теннисного мяча с 9 – 11 шагов разбега на дальность на результат.  | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 68 | Бег с изменением скорости. Метание мяча в различные цели. Подведение итогов года. | 1 | Уметь демонстрировать технику. | Р.: применять упражнения  малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. |  |  |