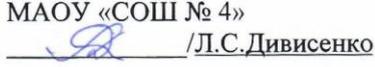


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

«Согласовано» Руководитель ШМО  Протокол № <u>1</u> от « <u>5</u> » <u>сентя</u> 20 <u>19</u> г.	«Согласовано» Зам. директора по УВР МАОУ «СОШ № 4»  /Л.С.Дивисенко Протокол № <u>1</u> от « <u>6</u> » <u>сентя</u> 20 <u>19</u> г.	«Утверждаю» Директор МАОУ «СОШ № 4»  Т.Г.Чулкова Приказ № <u>61</u> от « <u>24</u> » <u>сентя</u> 20 <u>19</u> г.
---	--	--

Приложение к основной образовательной программе
Основного общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По учебному предмету «Физическая культура»
5-9 класс

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 класса

Программа данного курса подготовлена в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
- Требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования второго поколения;
- Примерной программы начального общего образования по физической культуре;
- ООП ООО МАОУ «СОШ №4».

Срок освоения программы

Продолжительность учебного года: 5-8 классы – 35 учебных недель, в 9 -34уч. недели. Урок по учебному предмету "Физическая культура" проходит три раза в неделю по одному часу. Продолжительность урока – 45 минут.

Место учебного предмета "Физическая культура» в учебном плане

Учебный план МАОУ «СОШ № 4» отводит для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, 3 часа в неделю с 5 по 9 классы.

Ценностные ориентиры содержания предметной области " Физическая культура "

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

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

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

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов:

«Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

1. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

2. Содержание предметной области «Физическая культура»

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

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

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека,

приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

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

Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**3. Распределение учебного времени
на различные виды программного материала
5 класс**

№	Раздел	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре	1	1			
2	Легкая атлетика	21	10			10
3	Баскетбол	14	8	6		
4	Волейбол	12			12	
5	Гандбол	10				10
6	Футбол	9	5			4
7	Лыжная подготовка	18			18	
8	Гимнастика	8		10		
9	Плавание	3				3
10	Самбо	10		8		
Итого:		105	24	24	30	27

Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные	Метапредметные: <ul style="list-style-type: none"> • Регулятивные • Познавательные • Коммуникативные 	Личностные
1 учебный период					
Знания о физической культуре 1 час					
1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	Ознакомление учеников с организационно — методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, понятие об утомлении и переутомлении. Легкая атлетика, влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма,	Знать организационно — методические требования на уроках ФК, СУ, правила линейных эстафет	К: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. П: уметь рассказать об организационно — методическими требованиями, применяемых на уроках физической культуры,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
Легкая атлетика 10 часов					
2.	Техника спринтерского бега.	Ознакомить учеников с терминологией спринтерского бега, высокого старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Повторить ОРУ на месте, линейные	Знать правила спринтерского бега, линейных эстафет.	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: адекватно понимать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной

		эстафеты.		оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: пробегать дистанцию 40-50 м. с максимальной скоростью, играть в эстафеты.	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
3.	Техника бега на 30 м.	Повторить ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 30 м. с высокого старта и линейных эстафет.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила линейных эстафет.	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
4.	Техника бега на 60 м.	Разучивание беговой разминки (СБУ), повторение техники встречных эстафет.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила встречных	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и

			эстафет	<p>Р: контролировать свою деятельность, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу.</p> <p>П: выполнять челночный бег, играть во встречные эстафеты.</p>	освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
5.	Техника челночного бега 3 x 10 м.	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м. Подвижная игра «Красное знамя»	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м.	<p>К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Р: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>П: проходить тестирования челночного бега 3 x 10 м.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6.	Техника бега на 300 м.	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 300 м. с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на 300 м. с высокого старта	<p>К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>П: проходить тестирование бега на 300 м с высокого</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной

				старта.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
7.	Техника прыжка в длину с места.	Разучивание ОРУ в движении, повторение СБУ, техники прыжка в длину с места передача эстафетной палочки	Знать как выполнять, отталкивание и приземление в прыжках в длину с места	<p>К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Р: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель.</p> <p>П: прыгать в длину с места,</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
8.	Прыжок в длину с места на результат.	Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину.	Знать технику прыжка в длину с места	<p>К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Р: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель.</p> <p>П: проходить тестирования прыжка в длину с места,.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

9.	Техника бега на 500 м.	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 500 м. с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на 500 м. с высокого старта	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: проходить тестирование бега на 500 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
10.	Бег в равномерном темпе до 12'	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега в равномерном темпе до 12', проведение спортивной игры «Футбол»	Уметь бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол»	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. П: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
11.	Бег 1000 м б/у времени.	Бег 1000 м б/у времени. Подвижная игра на местности «Борьба за флаг».	Знать технику бега на длинную дистанцию и ее отличительные признаки от техники бега на короткую дистанцию,	К: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливая рабочие отношения. Р: контролировать свою	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

				<p>деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p>Л: играть в подвижную игру «Борьба за флаг», пробегать длинную дистанцию.</p>	<p>отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>
--	--	--	--	---	--

Футбол 5 часов

12.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (футбол).	Игра – футбол. История футбола. Передвижения и остановки.	Освоить правила техники безопасности при игре в футбол, технику передвижения и остановок.	<p>П: знакомятся с историей футбола, осваивают основные правила игры.</p> <p>Р: используют подвижные игры для освоения передвижений и остановок.</p> <p>К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.</p>	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.
13.	Удары по мячу. Остановка мяча.	Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Уметь играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	<p>Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками

				технический действий	
14.	Взаимодействие игроков в нападении и защите.	Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.	Уметь играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками	Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам
15.	Взаимодействие игроков в нападении и защите.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам	Уметь играть в мини-футбол по правилам, выполнять правильно тактические действия	Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками
16.	Игра в футбол по правилам.	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.	Уметь играть в мини-футбол по правилам, выполнять правильно тактические действия	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками	Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам
Баскетбол 11 часов					
17.	Инструктаж по ТБ подвижные игры (баскетбол).	Разучивание ОРУ, СБУ, стойки и перемещению игрока, правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещению, правила	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков

			спортивной игры «Баскетбол»	деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: бросать и ловить мяч на месте, передвигаться без мяча и с мячом, играть в спортивную игру «Баскетбол.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
18.	Передача и ловля мяча на месте в парах.	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи и ловли мяча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты передачи и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещение в ней, правила спортивной игры «Баскетбол»	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: передавать и ловить мяч на месте, передвигаться в стойке баскетболиста,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
19.	Передача и ловля мяча в парах в движении.	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи и ловли мяча в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол»	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: передавать и ловить мяч на месте и в движении.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и

					находить выход из спорных ситуаций
20.	Передача и ловля мяча в парах в движении.	Повторение ОРУ, СБУ, передачи и ловли мяча на месте и в движении, правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты передачи и ловли мяча на месте и в движении, правила спортивной игры «Баскетбол»	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: передавать и ловить мяч на месте и в движении.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
21.	Передачи мяча в тройках на месте и в движении.	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи мяча в тройках на месте и в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать как выполнять передачу мяча в тройках на месте и в движении, правила «Баскетбола»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения. П: передавать мяч в тройках на месте и в движении на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
22.	Ведение мяча на месте и в движении.	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание ведения мяча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Р: осознавать свою	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных

				<p>способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>П: выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока мяча.</p>	<p>ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>
23.	Ведение мяча с изменением направлением.	<p>Повторение ОРУ, СБУ, ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, правил спортивной игры «Баскетбол»</p>	<p>Знать варианты ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, правила спортивной игры «Баскетбол»</p>	<p>К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p>Р: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>П: выполнять ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>
24.	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места.	<p>Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»</p>	<p>Знать технику броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»</p>	<p>К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p>Р: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>П: выполнять бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места (правой и левой рукой)</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>

25.	Сочетание приёмов: ловля, передача, ведение, бросок.	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание приёмов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты сочетания приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча в корзину, правила спортивной игры «Баскетбол»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. П: выполнять сочетание приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
26.	Индивидуальная техника защиты. Контроль техники ведения мяча в движении.	Вырывание и выбивание мяча. Повороты с мячом. Комбинация из освоенных элементов ловля, передача, ведение. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выходи». Игровое упражнение 2х1. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять вырывание и выбивание мяча, учет техники поворотов с мячом; комбинации из освоенных элементов ловли, передачи и ведения мяча; взаимодействие двух игроков в упражнении 2х1; правила игры в мини-баскетбол.	К: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. П: уметь выполнять передачу и ловлю, ведение мяча; эстафеты с элементами спортивных игр, передачу и ловлю мяча на месте и в движении, взаимодействовать в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

				упражнении 2х1, играть в мини-баскетбол.	
27.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Контроль техники выполнения штрафного броска.	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять контрольное упражнение по броску мяча в кольцо, позиционное нападение без изменения позиций игроков; знать правила игры в мини-баскетбол.	<p>К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Р: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>П: выполнять бросок мяча в кольцо на результат, демонстрировать позиционное нападение без изменения позиций игроков, играть в мини-баскетбол.</p>	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личносно значимых результатов в физическом совершенстве.

2 учебный период

Баскетбол 3 часа

28.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (футбол).	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять позиционное нападение; технику перемещений и владения мячом, правила игры в мини-баскетбол.	<p>К: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.</p> <p>Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и
-----	--	--	--	---	---

				<p>взрослого.</p> <p>П: применять изученные технические приемы и действия в игровых упражнениях.</p>	<p>личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>
29.	Система личной защиты.	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание системы личной защиты. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты системы личной защиты, правила спортивной игры «Баскетбол»	<p>К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p>Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p>П: выполнять плотную опеку своего игрока в личной защите, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
30.	Учебная игра в баскетбол.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 3:2; 3:3. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Знать, как выполнять технику освоенных элементов: ловли, передачи, ведения и броска мяча; условия игровых заданий (3:2; 3:3) и правила игры в баскетбол.	<p>К: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Р: уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной</p>

				<p>виды деятельности и сотрудничества.</p> <p>Л: демонстрировать передачу, ловлю, ведение и бросок мяча; игровые упражнения.</p>	<p>ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>
Гимнастика с элементами акробатики 10 часов					
31.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучивание разминки на матах, строевых упражнений, повторение подвижной игры «Удочка»	Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и самостраховки, строевые упражнения, правила подвижной игры «Удочка»	<p>К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель.</p> <p>П: выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося</p>
32.	Строевые упражнения.	Повторение ОРУ на матах, повторение строевых упражнений, подвижной игры «Удочка»	Уметь выполнять строевые упражнения, играть в подвижную игру «Удочка»	<p>К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p>Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель.</p> <p>П: выполнять перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении,</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося</p>

33.	Висы и упоры.	Разучивание ОРУ на матах с мячами, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян»	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян»	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: выполнять различные варианты висов.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
34.	Подтягивания в виси.	Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования подтягивания в виси (мальчики) и подтягивание из виса лежа (девочки), повторение подвижной игры «Перестрелка»	Знать правила проведения тестирования подтягиваний, правила подвижной игры «Перестрелка»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: проходить тестирование подтягиваний, играть в подвижную игру «Перестрелка».	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
35.	Отжимания в упоре.	Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования отжиманий, повторение подвижной игры «Перестрелка»	Знать правила проведения тестирования отжиманий	К: устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: проходить тестирование отжиманий.	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
36.	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	Разучивание ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног,	Знать какие упражнения выполняются на гимнастической скамейке, правила подвижной игры	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: осуществлять действие по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла

		повторение подвижной игры «Третий лишний»	«Третий лишний»	образцу и заданному правилу. П: выполнять упражнения на гимнастической скамейке, играть в подвижную игру «Третий лишний».	учения
37.	Лазанье по гимнастической стенке.	Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазания по гимнастической стенке, проведение подвижной игры «Охотники и утки»	Знать как лазать по гимнастической стенке, правила подвижной игры «Охотники и утки»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, сохраняя заданную цель. П: лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Охотники и утки».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
38.	Круговая тренировка.	Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки и подвижной игры «Удочка»	Знать как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: проходить станции круговой тренировки, играть	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование

				в подвижную игру «Удочка».	этических потребностей, ценностей и чувств
39.	Наклон вперед из положения сидя.	Повторение ОРУ на матах, проведение тестирования наклона вперед из положения сидя, повторение сложных эстафет	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения сидя, варианты сложных эстафет	<p>К: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.</p> <p>Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>П: проходить тестирование наклона вперед из положения сидя, играть в сложные эстафеты.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
40.	Прыжка через скакалку за 1'	Разучивание разминки со скакалкой, проведение тестирования прыжка через скакалку за 1', повторение подвижной игры «Парная чехарда»	Знать правила тестирования прыжка через скакалку, правила подвижной игры «Парная чехарда»	<p>К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>П: проходить тестирование прыжка через скакалку за 1', играть в подвижную игру «Парная чехарда».</p>	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

Самбо 8 часов

41.	Инструктаж по ТБ на уроках самбо.	Соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. самбо.Зарождение и развитие борьбы Самбо в России.	Знать историю самбо, одежду, обувь знаменитых спортсменов	<p>П: выделять и формулировать познавательные задачи</p> <p>Р: соблюдать технику безопасности</p> <p>К: слушать учителя, обсуждать услышанное.</p>	Проявлять интерес к новому учебному материалу
42.	Самостраховка.	на спину перекатом через партнера. на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	<p>П: самостоятельно планировать пути достижения целей</p> <p>Р: оценивать правильность выполнения действий</p> <p>К: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений</p>	Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
43.	Самостраховка .	при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.	<p>П: самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи</p> <p>Р: соблюдать правила безопасности, планировать свои действия</p> <p>К: взаимодействовать со</p>	проявлять выдержку, самообладание

				сверстниками в процессе совместного освоения упражнений	
44.	Зацепы.	Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии	<u>П</u> : самостоятельно планировать пути достижения целей <u>Р</u> : оценивать правильность выполнения действий <u>К</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения упражнений.	Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
45.	Подхваты.	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).	Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.	<u>П</u> : самостоятельно планировать пути достижения целей <u>Р</u> : оценивать правильность выполнения действий <u>К</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.	Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
46.	Упражнения для бросков.	Выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	<u>П</u> : ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем <u>Р</u> : планировать свои действия <u>К</u> : обращаться за помощью, формулировать свои	Проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию.

				затруднения.	
47.	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри.	Выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	<u>Ц:</u> ставить новые задачи <u>Р:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>К:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники, приемов и действий.	Проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты.
48.	Задняя подножка, подножка с захватом ноги.	Задняя подножка, подножка с захватом ноги, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги	Знать и уметь выполнять варианты задней подножки.	<u>Ц:</u> самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>Р:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>К:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.	Проявлять выдержку, самообладание.
3 учебный период					
Лыжная подготовка 18 часов					
49.	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	Разучивание строевых упражнений с лыжами в руках и на лыжах, повторение линейных эстафет на лыжах	Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, правила линейных эстафет	<u>К:</u> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <u>Р:</u> определять новый уровень отношения к самому	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и

				себе как субъекту деятельности. П: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять СУ с лыжами в руках и на лыжах, играть в линейные эстафеты.	освоение социальной роли обучающегося
50.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	Повторение организационно — методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок	Знать ОМТ, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. П: уметь передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
51.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом на лыжах с лыжными палками и без них, поворотов переступанием	Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками, технику поворота переступанием на лыжах	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. П: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
52.	Попеременный двухшажный ход.	Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода,	Знать технику попеременного	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Принятие и освоение социальной роли

		поворотов переступанием	двухшажного хода, поворотов переступанием	мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. 53.П: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием.	обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
53.	Попеременный двухшажный ход.	Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием	Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. П: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
54.	Попеременный двухшажный ход.	Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов на лыжах прыжком	Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов на лыжах прыжком	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. П: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным двухшажным	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям

				ходом.	
55.	Одновременный бесшажный ход.	Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, поворотов на лыжах прыжком	Знать технику одновременного бесшажного хода, поворота прыжком на месте	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Р: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: поворачиваться на месте прыжком, передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
56.	Одновременный бесшажный ход.	Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, повторение правил обгона на лыжне	Знать технику одновременного бесшажного хода, правила обгона на лыжне	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Р: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, обгонять на лыжной трассе.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
57.	Одновременный бесшажный ход.	Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, повторение правил обгона на лыжне	Знать технику одновременного бесшажного хода, правила обгона на лыжне	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Р сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, обгонять на лыжной трассе.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
58.	Попеременный двухшажный и	Повторение ранее изученных лыжных ходов, оказание первой	Знать различные варианты передвижения на лыжах,	К: обеспечить бесконфликтную совместную	Развитие этических чувств,

	одновременный бесшажный ход.	помощи при обморожениях и травмах.	оказание первой помощи при обморожениях и травмах	работу, слушать и слышать друг друга. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. П: передвигаться на лыжах различными ходами до 3 км., оказывать первую медицинскую помощь при обморожении и травмах.	доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
59.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	Повторение ранее изученных лыжных ходов, прохождение коротких отрезков.	Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила прохождения коротких отрезков	К: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. П: передвигаться на лыжах различными ходами до 3 км., проходить короткие отрезки до 100м. на скорость.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
60.	Одновременный двухшажный ход.	Повторение СУ, разучивание одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник»	Знать технику одновременного двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям

				ЛЫЖНИК».	
61.	Одновременный двухшажный ход.	Повторение СУ, одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник»	Знать технику одновременного двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник».	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
62.	Одновременный двухшажный ход.	Повторение СУ, одновременного двухшажного хода, поворота переступанием, линейных эстафет на лыжах	Знать технику одновременного двухшажного хода, поворотов переступанием, правила линейных эстафет	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: передвигаться одновременным двухшажным ходом, поворачивать переступанием, играть в линейные эстафеты.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
63.	Подъемы на склон «полуелочкой», «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.	Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться в основной стойке	К: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни

				<p>П: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться в основной стойке</p>	
64.	<p>Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.</p>	<p>Повторение лыжных ходов, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»</p>	<p>Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом»</p>	<p>К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни</p>
65.	<p>Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».</p>	<p>Повторение лыжных ходов, различных вариантов подъемов на склон, торможения «плугом», проведение передвижения и спуск на лыжах «змейкой»</p>	<p>Знать технику выполнения лыжных ходов, подъема на склон и спуска со склона, торможения «плугом», спуска со склона «змейкой»</p>	<p>К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за</p>

				«змейкой»	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
66.	Контрольный урок по разделу «Лыжная подготовка».	Повторение СУ, повторение ранее изученных лыжных ходов, подъем на склон «полуелочкой», спуск с упражнением «Подними предмет», првороты переступанием, торможение «плугом»	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, подниматься на склон «полуелочкой», спускаться со склона, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет».	К: эффективно сотрудничать и устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. П: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуелочкой», спускаться со склона, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

Волейбол 12 часов

67.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол).	Техника безопасности на уроках подвижных игр (волейбол). Разучивание разминки с мячом, стойки игрока, ходьбы, бега и выполнения заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.), подвижной игры «Вышибалы»	Знать правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, правила подвижной игры «Вышибалы»	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование
-----	--	--	--	---	---

				лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием	эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
68.	Стойки игрока. Перемещения в стойке.	Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, подвижной игры «Вышибалы»	Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке, правила подвижной игры «Вышибала»	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, играть в подвижную игру «Вышибалы».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
69.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	ОРУ на месте, повторение передвижений (перемещение в стойке, остановка, ускорение), разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной

				<p>образцу и заданному правилу. П: выполнять освоенные элементы техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорение), играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».</p>	<p>роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>
70.	Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте.	<p>Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед, повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»</p>	<p>Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»</p>	<p>К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>
71.	Передача мяча сверху двумя руками в парах после перемещения вперед.	<p>Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед, подвижной игры «Вышибалы через сетку».</p>	<p>Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку».</p>	<p>К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических</p>

				<p>правилу. П: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».</p>	<p>потребностей, ценностей и чувств</p>
72.	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой.	<p>Разучивание техники приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, подвижной игры «Мячом в цель»</p>	<p>Знать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, правила подвижной игры «Мячом в цель»</p>	<p>К: слушать и слышать друг друга и учителя. Р: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками над собой, играть в подвижную игру «Мячом в цель»</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p>
73.	Броски мяча через волейбольную сетку.	<p>Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, разучивание подвижной игры «Пионербол».</p>	<p>Знать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол».</p>	<p>К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Р: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p>
74.	Передача мяча	<p>Повторение разминки с мячом,</p>	<p>Знать технику передачи</p>	<p>К: с достаточной полнотой и</p>	<p>Развитие мотивов</p>

	сверху через волейбольную сетку.	разучивание техники передачи мяча сверху через волейбольную сетку, повторение подвижной игры «Пионербол»	мяча сверху через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол»	точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. П: выполнять передачу мяча сверху через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол».	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
75.	Передача мяча сверху через волейбольную сетку.	Повторение разминки с мячом, техники передачи мяча через волейбольную сетку, подвижной игры «Пионербол».	Знать технику передачи мяча сверху через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол».	К: с достаточной полнотой и точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: выполнять передачу мяча сверху через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
76.	Нижняя прямая подача.	ОРУ с мячом, повторение приема и передачи, разучивание нижней прямой подачи мяча, игрового	Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи	К: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

		задания с ограниченным числом игроков		<p>Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>П: выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, игровое задание с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках</p>	<p>нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>
77.	Нижняя прямая подача.	ОРУ с мячом, повторение приема и передачи, нижней прямой подачи мяча, учебная игра в волейбол.	Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи, правила игры в волейбол.	<p>К: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>П: выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, играть в волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>
78.	Контрольный урок по разделу «Волейбол».	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар, учебная игра в волейбол.	Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила	<p>К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Р: адекватно понимать</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла</p>

			волейбола.	оценку взрослого и сверстника. П: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в волейбол по упрощенным правилам, осуществляют судейство игры.	учения, развитие доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
--	--	--	------------	--	---

4 учебный период

Плавание 3 часа

79.	Правила безопасного поведения на воде.	Правила поведения на воде. Повторение организационно-методических требований, разучивание разминки перед входом в воду.	Знать Правила поведения на открытой воде и в бассейне.	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: применять умения и знания по плаванию на практике.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности
80.	Стили плавания. Имитация техники плавания.	Повторение разминки перед входом в воду, техники работы рук и ног при плавании, проведение имитация техники плавания.	Знать стили плавания и технику работы рук и ног при плавании.	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П: Имитировать технику плавания .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

81.	Первая медицинская помощь при утоплении.	Повторение разминки перед входом в воду, техники работы рук и ног при плавании, проведение имитация техники плавания. Первая медицинская помощь при утоплении.	Знать технику работы рук и ног при плавании. Первая медицинская помощь при утоплении.	<p>К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>П: Имитировать технику плавания</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
-----	---	--	---	---	---

Гандбол 10 часов

82.	Инструктаж по ТБ на спортивных игр (гандбол).	Инструктаж по правилам безопасности. Комбинации из освоенных элементов перемещений игрока в стойке, остановка, поворот, ускорение. Передача и ловля мяча согнутой рукой сверху, с отскоком от пола в движении. Бросок с места по воротам с 9-метровой линии. Эстафеты с использованием разученных технических приемов и действий.	Знать требования правил безопасности на уроках гандбола, как выполнять технику перемещений, передачи и ловли, броска мяча по воротам, условия эстафет.	<p>К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.</p> <p>Р: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>П: выполнять перемещения, передачу и ловлю, бросок мяча по воротам.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и
-----	--	---	--	---	---

					здоровый образ жизни.
83.	Техника ведения мяча в гандболе.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника. Передача и ловля мяча согнутой рукой сверху, с отскоком от пола в движении. Бросок с трех шагов по воротам с 9-метровой линии. Игра по упрощенным правилам гандбола.	Знать, как выполнять технику перемещений, ведения, передачи и ловли, броска мяча; правила игры в гандбол.	К: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Л: выполнять освоенные технические приемы в игре гандбол.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре.
84.	Техника передачи и ловли мяча в прыжке с отскоком от пола.	Перемещения игрока. Передача и ловля мяча в прыжке с отскоком от пола. Передача мяча в движении с трех скрестных шагов. Бросок мяча по воротам с места, с трех скрестных шагов по воротам.	Знать технику освоенных технических приемов игры в гандбол;	К: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Р: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Л: выполнять освоенные технические приемы в игре гандбол.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
85.	Индивидуальная техника защиты.	Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов	Знать, как выполнять контрольное упражнение	К: уметь слушать и слышать учителя, товарищей,	Развитие мотивов учебной деятельности

	Контроль техники выполнения ведения мяча.	техники перемещений и владения мячом. Бросок мяча в опорном положении и в прыжке.	– ведение мяча ведущей и не ведущей рукой; технику вырывания и выбивания мяча,.	уважительно относиться к другой точке зрения. Р: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: применять освоенные технические приемы в игре мини-гандбол, выполнять ведение мяча ведущей и не ведущей рукой.	и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
86.	Техника броска мяча по воротам. Блокирование мяча. Контроль выполнения техники.	Передача и ловля мяча в парах. Бросок мяча в опорном положении и в прыжке. Блокирование мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по упрощенным правилам гандбола.	Знать технику перемещений и владения мячом; как выполнять контрольное упражнение – передача и ловля мяча в парах; знать правила игры в гандбол.	К: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. П: выполнять ранее изученные игровые приемы и действия в игре гандбол.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре.
87.	Тактика свободного нападения. Контроль техники выполнения броска	Остановка двумя шагами. Перемещения в стойке. Бросок мяча из опорного положения. Ведение мяча с изменением направления и	Знать, как выполняется контрольное упражнение – бросок мяча из опорного положения; знать технику	К: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла

	мяча по воротам.	скорости. Тактика свободного нападения. Бросок мяча в прыжке. Игра по упрощенным правилам мини-гандбола.	перемещений и владения мячом; правила игры в мини-гандбол.	другой точке зрения. Р: уметь сохранять цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей. П: применять в игре освоенные ранее технические приемы и действия, играть в мини-гандбол.	учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
88.	Техника перемещений, владения мячом. Контроль техники выполнения броска мяча по воротам в прыжке.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Бросок мяча в прыжке по воротам. Игровые задания 3:2. Игра по упрощенным правилам в гандбол.	Знать, как выполнять контрольное упражнение – бросок мяча в прыжке; технику перемещений и владения мячом; знать правила игры в гандбол.	К: владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и условиями коммуникации. Р: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. П: уметь применять изученные технические приемы и игровые действия на практике, играть в гандбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
89.	Тактика игры в мини-гандбол. Позиционное	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания 3:3.	Знать технику перемещений и владения мячом, позиционное	К: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование смысла

	нападение.	Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Развитие кондиционных способностей. Игра по упрощенным правилам гандбола	нападение, правила игры в гандбол.	групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. <i>Р:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>П:</i> проходить, применять в игре гандбол освоенные технические приемы и действия.	учения, развитие этических чувств, умения находить компромиссы при принятии общих решений.
90.	Учебная игра в гандбол.	Игра по упрощенным правилам гандбола.	Знать технику перемещений и владения мячом; правила игры в гандбол.	<i>К:</i> использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Р:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям. <i>П:</i> применять изученные технические приемы в игре гандбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
91.	Учебная игра в гандбол.	Игра по упрощенным правилам гандбола.	Знать технику перемещений и владения мячом; правила игры в	<i>К:</i> использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла

			гандбол.	коммуникации. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям. П: применять изученные технические приемы в игре гандбол.	учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
--	--	--	----------	---	--

Легкая атлетика 14часов

92.	Спринтерский бег.	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта и стартового разбега с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. с максимальной скоростью, линейных эстафет	Знать терминологию спринтерского бега, технику высокого старта и стартового разбега, правила линейных эстафет	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: бегать с максимальной скоростью от 10 до 15 м. с высокого старта, играть в линейные эстафеты с передачей эстафетной палочки.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.
93.	Контроль техники бега 30 м.	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта, бега по дистанции и финиширования с пробеганием	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м., технику высокого	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

		отрезков от 10 до 15 м., проведение тестирования бега 30 м, повторение встречных эстафет	старта, бега по дистанции и финиширования, правила встречных эстафет.	коммуникации. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование бега 30 м, бегать с ускорением от 10 до 15 м., играть во встречные эстафеты с передачей эстафетной палочки	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
94.	Эстафетный бег.	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования бега на 60 м., повторение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, технику передачи эстафетной палочки	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: проходить тестирование бега на 60 м., передавать эстафетную палочку во время эстафеты 4 x 200 м	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
95.	Контроль техники челночного бега 3 x 10 м	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м.	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м с высокого старта,	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: проектировать новый уровень отношения к самому себе П: проходить тестирование	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

				челночного бега 3x10 м	самостоятельности и личной ответственности
96.	Техника метания малого мяча в цель.	Разучивание ОРУ с малыми мячами, повторение СБУ, техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 6 – 8 м., подвижной игры «Вышибалы».	Знать как выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, правила подвижной игры «Вышибалы».	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 6 – 8 м., играть в подвижную игру «Вышибалы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
97.	Техника метания мяча на дальность.	Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, техники метания мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, подвижной игры «Перестрелка».	Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила подвижной игры «Перестрелка».	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: метать мяч на дальность с 4 — 5 бросковых шагов	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
98.	Техника метания мяча на дальность.	Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, метания мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность,	Знать правила метания мяча на дальность, правила подвижной игры	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие этических чувств, доброжелательности и

		подвижной игры «Перестрелка».	«Перестрелка».	задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: проходить тестирование метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов, играть в подвижную игру «Перестрелка».	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
99.	Контроль техники метания малого мяча.	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники метания малого мяча, эстафеты с передачей эстафетной палочки	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на дальность, правила передачи эстафетной палочки	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проводить тестирование метания малого мяча на дальность	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
100.	Контроль техники бега на 300 м	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 300 м. с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на 300 м. с высокого старта	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: проходить тестирование бега на 300 м с высокого	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной

				старта.	ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни
101.	Контроль техники бега на 500 м.	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 500 м. с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на 500 м. с высокого старта	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: проходить тестирование бега на 500 м с высокого старта.	сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни.
Футбол 4 часа					
102.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (футбол).	Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы	Уметь выполнять упражнения с мячом, правильно применять технические действия	Р.: использовать игровые действия футбола 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
103.	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок	Стойки игрока, перемещения, удары по мячу, ведение мяча по прямой.	Научиться перемещениям, поворотам, остановкам в футболе, ударам по мячу и	П: формулируют цель и задачи урока, моделируют технику изучаемых игровых	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этиче-

	мяча, ведение мяча.		ведению мяча по прямой.	приемов и действий. Р: овладевают техникой передвижений, ударов по мячу и ведения мяча. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	ское оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.
104.	Совершенствование техникой ударов по воротам. Учебная игра по упрощенным правилам.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель, техника передвижения в футболе, ведение мяча.	Совершенствовать технику ударов по воротам. Научиться перемещениям, поворотам, остановкам, ударам по мячу и ведению мяча по прямой.	Л: формулируют цель и задачи урока, моделируют технику изучаемых игровых приемов и действий. Р: овладевают техникой передвижений, ударов по мячу и ведения мяча. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.
105.	Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	Научиться играть в футбол по упрощенным правилам.	Л: моделируют технику игровых действий и приемов. Р: используют игру в организации активного отдыха. К: взаимодействуют со сверстниками и учителем.	Способность оценивать свои действия.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала 6 класс

№	Раздел	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре	1	1			
2	Легкая атлетика	21	10			10
3	Баскетбол	14	8	6		
4	Волейбол	12			12	
5	Гандбол	10				10
6	Футбол	9	5			4
7	Лыжная подготовка	18			18	
8	Гимнастика	8		10		
9	Плавание	3				3
10	Самбо	10		8		
Итого:		105	24	24	30	27

Тематическое планирование 6 класс

№ урока	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные	Метапредметные: <ul style="list-style-type: none"> • Регулятивные • Познавательные • Коммуникативные 	Личностные
1 учебный период					
Знания о физической культуре 1 час					
1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	Ознакомление учеников с организационно — методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, понятие об утомлении и переутомлении. Легкая атлетика, влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма,	Знать организационно — методические требования на уроках ФК, СУ, правила линейных эстафет	К: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, находить необходимую информацию. П: уметь рассказать об организационно — методическими требованиями, применяемых на уроках физической культуры,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
Легкая атлетика 10 часов					
2.	Техника спринтерского бега.	Ознакомить учеников с терминологией спринтерского бега, высокого старта, стартовый разбег,	Знать правила спринтерского бега, линейных эстафет.	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать	Развитие этических чувств, доброжелательности и

		бег по дистанции, финиширование. Повторить ОРУ на месте, линейные эстафеты.		друг друга. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: пробегать дистанцию 40-50 м. с максимальной скоростью, играть в эстафеты.	эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
3.	Техника бега на 30 м.	Повторить ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 30 м. с высокого старта и линейных эстафет.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила линейных эстафет.	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
4.	Техника бега на 60 м.	Разучивание беговой разминки (СБУ), повторение техники	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта,	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

		встречных эстафет.	правила встречных эстафет	задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать свою деятельность, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. П: выполнять челночный бег, играть во встречные эстафеты.	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
5.	Техника челночного бега 3 x 10 м.	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м. Подвижная игра «Красное знамя»	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м.	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: проходить тестирования челночного бега 3 x 10 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6.	Техника бега на 300 м.	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 300 м. с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на 300 м. с высокого старта	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие

				П: проходить тестирование бега на 300 м с высокого старта.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
7.	Техника прыжка в длину с места.	Разучивание ОРУ в движении, повторение СБУ, техники прыжка в длину с места передача эстафетной палочки	Знать как выполнять, отталкивание и приземление в прыжках в длину с места	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. П: прыгать в длину с места,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
8.	Прыжок в длину с места на результат.	Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину.	Знать технику прыжка в длину с места	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. П: проходить тестирования прыжка в длину с места,.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

					взрослыми в разных социальных ситуациях
9.	Техника бега на 500 м.	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 500 м. с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на 500 м. с высокого старта	<p>К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>П: проходить тестирование бега на 500 м с высокого старта.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
10.	Бег в равномерном темпе до 12'	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега в равномерном темпе до 12', проведение спортивной игры «Футбол»	Уметь бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол»	<p>К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Р: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель.</p> <p>П: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

11.	Бег 1000 м б/у времени.	Бег 1000 м б/у времени. Подвижная игра на местности «Борьба за флаг».	Знать технику бега на длинную дистанцию и ее отличительные признаки от техники бега на короткую дистанцию,	<p>К: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Р: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p>П: играть в подвижную игру «Борьба за флаг», пробегать длинную дистанцию.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
-----	--------------------------------	---	--	--	---

Футбол 5 часов

12.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (футбол).	Игра – футбол. История футбола. Передвижения и остановки.	Освоить правила техники безопасности при игре в футбол, технику передвижения и остановок.	<p>П: знакомятся с историей футбола, осваивают основные правила игры.</p> <p>Р: используют подвижные игры для освоения передвижений и остановок.</p> <p>К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.</p>	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.
13.	Удары по мячу. Остановка мяча.	Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней	Уметь играть в мини-футбол по упрощенным	Р.: использовать игру футбол в организации активного	Организовывать совместные занятия

		стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	правилам, выполнять правильно технические действия	отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	футболом со сверстниками
14.	Взаимодействие игроков в нападении и защите.	Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.	Уметь играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками	Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам
15.	Взаимодействие игроков в нападении и защите.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам	Уметь играть в мини-футбол по правилам, выполнять правильно тактические действия	Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками
16.	Игра в футбол по правилам.	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.	Уметь играть в мини-футбол по правилам, выполнять правильно тактические действия	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками	Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам
Баскетбол 11 часов					

17.	Инструктаж по ТБ подвижные игры (баскетбол).	Разучивание ОРУ, СБУ, стойки и перемещению игрока, правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещению, правила спортивной игры «Баскетбол»	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: бросать и ловить мяч на месте, передвигаться без мяча и с мячом, играть в спортивную игру «Баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
18.	Передача и ловля мяча на месте в парах.	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи и ловли мяча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты передачи и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещение в ней, правила спортивной игры «Баскетбол»	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: передавать и ловить мяч на месте, передвигаться в стойке баскетболиста,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
19.	Передача и ловля мяча в парах в движении.	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи и ловли мяча в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол»	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков

				<p>деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>П: передавать и ловить мяч на месте и в движении.</p>	<p>сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций</p>
20.	Передача и ловля мяча в парах в движении.	Повторение ОРУ, СБУ, передачи и ловли мяча на месте и в движении, правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты передачи и ловли мяча на месте и в движении, правила спортивной игры «Баскетбол»	<p>К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p> <p>Р: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>П: передавать и ловить мяч на месте и в движении.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций</p>
21.	Передачи мяча в тройках на месте и в движении.	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи мяча в тройках на месте и в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать как выполнять передачу мяча в тройках на месте и в движении, правила «Баскетбола»	<p>К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения.</p> <p>П: передавать мяч в тройках на месте и в движении на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>

				правилам.	
22.	Ведение мяча на месте и в движении.	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание ведения мяча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Р: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока мяча.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
23.	Ведение мяча с изменением направления.	Повторение ОРУ, СБУ, ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, правила спортивной игры «Баскетбол»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Р: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: выполнять ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
24.	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места.	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать технику броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Р: осознавать свою способность к преодолению препятствий и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

				самокоррекции. П: выполнять бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места (правой и левой рукой)	нормах, социальной справедливости и свободе, умнее не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
25.	Сочетание приёмов: ловля, передача, ведение, бросок.	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание приёмов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты сочетания приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча в корзину, правила спортивной игры «Баскетбол»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. П: выполнять сочетание приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умнее не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
26.	Индивидуальная техника защиты. Контроль техники ведения мяча в движении.	Вырывание и выбивание мяча. Повороты с мячом. Комбинация из освоенных элементов ловля, передача, ведение. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выходи». Игровое упражнение 2х1. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять вырывание и выбивание мяча, учет техники поворотов с мячом; комбинации из освоенных элементов ловли, передачи и ведения мяча; взаимодействие двух игроков в упражнении 2х1; правила игры в мини-баскетбол.	К: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. П: уметь выполнять передачу и ловлю, ведение	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных

				мяча; эстафеты с элементами спортивных игр, передачу и ловлю мяча на месте и в движении, взаимодействовать в упражнении 2х1, играть в мини-баскетбол.	ситуациях.
27.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Контроль техники выполнения штрафного броска.	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять контрольное упражнение по броску мяча в кольцо, позиционное нападение без изменения позиций игроков; знать правила игры в мини-баскетбол.	<p>К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Р: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Л: выполнять бросок мяча в кольцо на результат, демонстрировать позиционное нападение без изменения позиций игроков, играть в мини-баскетбол.</p>	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

2 учебный период

Баскетбол 3 часа

28.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (футбол).	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-	Знать, как выполнять позиционное нападение; технику перемещений и владения мячом, правила	К: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-
-----	--	---	---	--	---

		баскетбол по упрощенным правилам.	игры в мини-баскетбол.	<p>другой точке зрения.</p> <p>Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>П: применять изученные технические приемы и действия в игровых упражнениях.</p>	<p>нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>
29.	Система личной защиты.	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание системы личной защиты. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты системы личной защиты, правила спортивной игры «Баскетбол»	<p>К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p>Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p>П: выполнять плотную опеку своего игрока в личной защите, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
30.	Учебная игра в баскетбол.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 3:2; 3:3. Игра по упрощенным правилам	Знать, как выполнять технику освоенных элементов: ловли, передачи, ведения и броска мяча; условия	<p>К: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной</p>

		баскетбола.	игровых заданий (3:2; 3:3) и правила игры в баскетбол.	отношения. Р: уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и сотрудничества. П: демонстрировать передачу, ловлю, ведение и бросок мяча; игровые упражнения.	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
--	--	-------------	--	--	--

Гимнастика с элементами акробатики 10 часов

31.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучивание разминки на матах, строевых упражнений, повторение подвижной игры «Удочка»	Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и самостраховки, строевые упражнения, правила подвижной игры «Удочка»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. П: выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
32.	Строевые упражнения.	Повторение ОРУ на матах, повторение строевых упражнений, подвижной игры «Удочка»	Уметь выполнять строевые упражнения, играть в подвижную игру «Удочка»	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной

				заданную цель. П: выполнять перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении,	роли обучающегося
33.	Висы и упоры.	Разучивание ОРУ на матах с мячами, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян»	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян»	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: выполнять различные варианты висов.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
34.	Подтягивания в висте.	Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования подтягивания в висте (мальчики) и подтягивание из виста лежа (девочки), повторение подвижной игры «Перестрелка»	Знать правила проведения тестирования подтягиваний, правила подвижной игры «Перестрелка»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: проходить тестирование подтягиваний, играть в подвижную игру «Перестрелка».	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
35.	Отжимания в упоре.	Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования отжиманий, повторение подвижной игры «Перестрелка»	Знать правила проведения тестирования отжиманий	К: устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: проходить тестирование отжиманий.	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений

					о нравственных нормах
36.	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	Разучивание ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, повторение подвижной игры «Третий лишний»	Знать какие упражнения выполняются на гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Третий лишний»	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: выполнять упражнения на гимнастической скамейке, играть в подвижную игру «Третий лишний».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения
37.	Лазанье по гимнастической стенке.	Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазания по гимнастической стенке, проведение подвижной игры «Охотники и утки»	Знать как лазать по гимнастической стенке, правила подвижной игры «Охотники и утки»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, сохраняя заданную цель. П: лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Охотники и утки».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
38.	Круговая тренировка.	Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки и подвижной игры «Удочка»	Знать как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно оценивать свои	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

				<p>действия и действия партнера, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>П: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка».</p>	<p>основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств</p>
39.	Наклон вперед из положения сидя.	<p>Повторение ОРУ на матах, проведение тестирования наклона вперед из положения сидя, повторение сложных эстафет</p>	<p>Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения сидя, варианты сложных эстафет</p>	<p>К: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.</p> <p>Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>П: проходить тестирование наклона вперед из положения сидя, играть в сложные эстафеты.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>
40.	Прыжка через скакалку за 1'	<p>Разучивание разминки со скакалкой, проведение тестирования прыжка через скакалку за 1', повторение подвижной игры «Парная чехарда»</p>	<p>Знать правила тестирования прыжка через скакалку, правила подвижной игры «Парная чехарда»</p>	<p>К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>П: проходить тестирование прыжка через скакалку за 1', играть в подвижную игру «Парная чехарда».</p>	<p>Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за</p>

					свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Самбо 8 часов					
41.	Инструктаж по ТБ на уроках самбо.	Соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. самбо. Зарождение и развитие борьбы Самбо в России.	Знать историю самбо, одежду, обувь знаменитых спортсменов	Ц: выделять и формулировать познавательные задачи Р: соблюдать технику безопасности К: слушать учителя, обсуждать услышанное.	Проявлять интерес к новому учебному материалу
42.	Самостраховка.	на спину перекатом через партнера. на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	Ц: самостоятельно планировать пути достижения целей Р: оценивать правильность выполнения действий К: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений	Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
43.	Самостраховка .	при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники	Ц: самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи	проявлять выдержку, самообладание

			самостраховки.	<p><u>Р</u>: соблюдать правила безопасности, планировать свои действия</p> <p><u>К</u>: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений</p>	
44.	Зацепы.	Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии	<p><u>П</u>: самостоятельно планировать пути достижения целей</p> <p><u>Р</u>: оценивать правильность выполнения действий</p> <p><u>К</u>: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения упражнений.</p>	Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
45.	Подхваты.	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).	Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.	<p><u>П</u>: самостоятельно планировать пути достижения целей</p> <p><u>Р</u>: оценивать правильность выполнения действий</p> <p><u>К</u>: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.</p>	Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
46.	Упражнения для бросков.	Выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических	<u>П</u> : ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с	Проявлять готовность к саморазвитию и

			норм и основных правил	учителем <u>Р</u> : планировать свои действия <u>К</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	самообразованию.
47.	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри.	Выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	<u>Ц</u> : ставить новые задачи <u>Р</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>К</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники, приемов и действий.	Проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты.
48.	Задняя подножка, подножка с захватом ноги.	Задняя подножка, подножка с захватом ноги, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги	Знать и уметь выполнять варианты задней подножки.	<u>Ц</u> : самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>Р</u> : соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>К</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.	Проявлять выдержку, самообладание.
3 учебный период					

Лыжная подготовка 18 часов

49.	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	Разучивание строевых упражнений с лыжами в руках и на лыжах, повторение линейных эстафет на лыжах	Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, правила линейных эстафет	<p>К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>П: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять СУ с лыжами в руках и на лыжах, играть в линейные эстафеты.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
50.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	Повторение организационно — методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок	Знать ОМТ, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок	<p>К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.</p> <p>П: уметь передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
51.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом на лыжах с лыжными палками и без них, поворотов переступанием	Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками, технику поворота переступанием на лыжах	<p>К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

				П: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием.	взрослыми в разных социальных ситуациях
52.	Попеременный двухшажный ход.	Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием	Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. 53.П: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
53.	Попеременный двухшажный ход.	Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием	Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. П: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
54.	Попеременный двухшажный ход.	Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов на лыжах прыжком	Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов на лыжах	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических

			прыжком	коммуникации. Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. П: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным двухшажным ходом.	чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
55.	Одновременный бесшажный ход.	Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, поворотов на лыжах прыжком	Знать технику одновременного бесшажного хода, поворота прыжком на месте	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Р: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: поворачиваться на месте прыжком, передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
56.	Одновременный бесшажный ход.	Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, повторение правил обгона на лыжне	Знать технику одновременного бесшажного хода, правила обгона на лыжне	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Р: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, обгонять на лыжной трассе.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
57.	Одновременный бесшажный ход.	Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, повторение правил обгона на лыжне	Знать технику одновременного бесшажного хода, правила обгона на лыжне	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Р сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие

				ее по указанию взрослого. П: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, обгонять на лыжной трассе.	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
58.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	Повторение ранее изученных лыжных ходов, оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	Знать различные варианты передвижения на лыжах, оказание первой помощи при обморожениях и травмах	К: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. П: передвигаться на лыжах различными ходами до 3 км., оказывать первую медицинскую помощь при обморожении и травмах.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
59.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	Повторение ранее изученных лыжных ходов, прохождение коротких отрезков.	Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила прохождения коротких отрезков	К: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. П: передвигаться на лыжах различными ходами до 3 км., проходить короткие отрезки до 100м. на скорость.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
60.	Одновременный двухшажный ход.	Повторение СУ, разучивание одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник»	Знать технику одновременного двухшажного хода, правила подвижной игры	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических

			«Быстрый лыжник»	уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник».	чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
61.	Одновременный двухшажный ход.	Повторение СУ, одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник»	Знать технику одновременного двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник».	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
62.	Одновременный двухшажный ход.	Повторение СУ, одновременного двухшажного хода, поворота переступанием, линейных эстафет на лыжах	Знать технику одновременного двухшажного хода, поворотов переступанием, правила линейных эстафет	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: передвигаться одновременным двухшажным ходом, поворачивать переступанием, играть в линейные эстафеты.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
63.	Подъемы на склон	Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъем на склон	Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на	К: слушать и слышать друг друга и учителя,	Развитие мотивов учебной деятельности

	«полуелочкой», «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.	«полуелочкой», «елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	скон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться в основной стойке	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться в основной стойке	и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
64.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	Повторение лыжных ходов, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
65.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Повторение лыжных ходов, различных вариантов подъемов на склон, торможения «плугом», проведение передвижения и спуск на лыжах «змейкой»	Знать технику выполнения лыжных ходов, подъема на склон и спуска со склона, торможения «плугом», спуска со склона «змейкой»	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: видеть ошибку и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, умение

				<p>исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>П: передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой»</p>	<p>не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>
66.	Контрольный урок по разделу «Лыжная подготовка».	Повторение СУ, повторение ранее изученных лыжных ходов, подъем на склон «полуелочкой», спуск с упражнением «Подними предмет», првороты переступанием, торможение «плугом»	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, подниматься на склон «полуелочкой», спускаться со склона, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет».	<p>К: эффективно сотрудничать и устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого.</p> <p>П: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуелочкой», спускаться со склона, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет».</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>
Волейбол 12 часов					
67.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол).	Техника безопасности на уроках подвижных игр (волейбол). Разучивание разминки с мячом, стойки игрока, ходьбы, бега и	Знать правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, правила	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за

		выполнения заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.), подвижной игры «Вышибалы»	подвижной игры «Вышибала»	<p>Р:самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>П: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием</p>	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
68.	Стойки игрока. Перемещения в стойке.	Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, подвижной игры «Вышибалы»	Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке, правила подвижной игры «Вышибала»	<p>К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>П принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, играть в подвижную игру «Вышибалы».</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных

					ситуациях.
69.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	ОРУ на месте, повторение передвижений (перемещение в стойке, остановка, ускорение), разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: выполнять освоенные элементы техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорение), играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
70.	Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте.	Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед, повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
71.	Передача мяча сверху двумя руками	Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на	Знать технику передачи мяча сверху двумя руками	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в	Развитие мотивов учебной деятельности

	в парах после перемещения вперед.	месте и после перемещения вперед, подвижной игры «Вышибалы через сетку».	в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку».	устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».	и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
72.	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой.	Разучивание техники приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, подвижной игры «Мячом в цель»	Знать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, правила подвижной игры «Мячом в цель»	К: слушать и слышать друг друга и учителя. Р: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками над собой, играть в подвижную игру «Мячом в цель»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
73.	Броски мяча через волейбольную сетку.	Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, разучивание подвижной игры «Пионербол».	Знать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол».	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Р: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной

				П: бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»	роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
74.	Передача мяча сверху через волейбольную сетку.	Повторение разминки с мячом, разучивание техники передачи мяча сверху через волейбольную сетку, повторение подвижной игры «Пионербол»	Знать технику передачи мяча сверху через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол»	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. П: выполнять передачу мяча сверху через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
75.	Передача мяча сверху через волейбольную сетку.	Повторение разминки с мячом, техники передачи мяча через волейбольную сетку, подвижной игры «Пионербол».	Знать технику передачи мяча сверху через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол».	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: выполнять передачу мяча сверху через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование

					установки на безопасный, здоровый образ жизни.
76.	Нижняя прямая подача.	ОРУ с мячом, повторение приема и передачи, разучивание нижней прямой подачи мяча, игрового задания с ограниченным числом игроков	Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи	<p>К: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>П: выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, игровое задание с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
77.	Нижняя прямая подача.	ОРУ с мячом, повторение приема и передачи, нижней прямой подачи мяча, учебная игра в волейбол.	Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи, правила игры в волейбол.	<p>К: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>П: выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, играть в волейбол по упрощенным правилам.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не

					создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
78.	Контрольный урок по разделу «Волейбол».	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар, учебной игра в волейбол.	Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола.	<p>К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>П: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в волейбол по упрощенным правилам, осуществляют судейство игры.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

4 учебный период

Плавание 3 часа

79.	Правила безопасного поведения на воде.	Правила поведения на воде. Повторение организационно-методических требований, разучивание разминки перед входом в воду.	Знать Правила поведения на открытой воде и в бассейне.	<p>К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>П: применять умения и знания по плаванию на практике.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности
80.	Стили плавания. Имитация техники плавания.	Повторение разминки перед входом в воду, техники работы рук и ног при плавании, проведение имитация	Знать стили плавания и технику работы рук и ног при плавании.	<p>К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Р: видеть ошибку и ис-</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла

		техники плавания.		правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П: Имитировать технику плавания .	учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
81.	Первая медицинская помощь при утоплении.	Повторение разминки перед входом в воду, техники работы рук и ног при плавании, проведение имитация техники плавания. Первая медицинская помощь при утоплении.	Знать технику работы рук и ног при плавании. Первая медицинская помощь при утоплении.	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П: Имитировать технику плавания	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Гандбол 10 часов

82.	Инструктаж по ТБ на спортивных игр (гандбол).	Инструктаж по правилам безопасности. Комбинации из освоенных элементов перемещений игрока в стойке, остановка, поворот, ускорение. Передача и ловля мяча согнутой рукой сверху, с отскоком от пола в движении. Бросок с места по воротам с 9-метровой линии.	Знать требования правил безопасности на уроках гандбола, как выполнять технику перемещений, передачи и ловли, броска мяча по воротам, условия эстафет.	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Р: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и
------------	--	--	--	--	---

		Эстафеты с использованием разученных технических приемов и действий.		деятельность по результату. П: выполнять перемещения, передачу и ловлю, бросок мяча по воротам.	личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
83.	Техника ведения мяча в гандболе.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника. Передача и ловля мяча согнутой рукой сверху, с отскоком от пола в движении. Бросок с трех шагов по воротам с 9-метровой линии. Игра по упрощенным правилам гандбола.	Знать, как выполнять технику перемещений, ведения, передачи и ловли, броска мяча; правила игры в гандбол.	К: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. П: выполнять освоенные технические приемы в игре гандбол.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре.
84.	Техника передачи и ловли мяча в прыжке с отскоком от пола.	Перемещения игрока. Передача и ловля мяча в прыжке с отскоком от пола. Передача мяча в движении с трех скрестных шагов. Бросок мяча по воротам с места, с трех скрестных шагов по воротам.	Знать технику освоенных технических приемов игры в гандбол;	К: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Р: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: выполнять освоенные	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для

				технические приемы в игре гандбол.	достижения личносно значимых результатов в физическом совершенстве.
85.	Индивидуальная техника защиты. Контроль техники выполнения ведения мяча.	Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Бросок мяча в опорном положении и в прыжке.	Знать, как выполнять контрольное упражнение – ведение мяча ведущей и не ведущей рукой; технику вырывания и выбивания мяча,.	К: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Р: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: применять освоенные технические приемы в игре мини-гандбол, выполнять ведение мяча ведущей и не ведущей рукой.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
86.	Техника броска мяча по воротам. Блокирование мяча. Контроль выполнения техники.	Передача и ловля мяча в парах. Бросок мяча в опорном положении и в прыжке. Блокирование мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по упрощенным правилам гандбола.	Знать технику перемещений и владения мячом; как выполнять контрольное упражнение – передача и ловля мяча в парах; знать правила игры в гандбол.	К: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре.

				<i>П:</i> выполнять ранее изученные игровые приемы и действия в игре гандбол.	
87.	Тактика свободного нападения. Контроль техники выполнения броска мяча по воротам.	Остановка двумя шагами. Перемещения в стойке. Бросок мяча из опорного положения. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Тактика свободного нападения. Бросок мяча в прыжке. Игра по упрощенным правилам мини-гандбола.	Знать, как выполняется контрольное упражнение – бросок мяча из опорного положения; знать технику перемещений и владения мячом; правила игры в мини-гандбол.	<i>К:</i> уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. <i>Р:</i> уметь сохранять цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей. <i>П:</i> применять в игре освоенные ранее технические приемы и действия, играть в мини-гандбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
88.	Техника перемещений, владения мячом. Контроль техники выполнения броска мяча по воротам в прыжке.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Бросок мяча в прыжке по воротам. Игровые задания 3:2. Игра по упрощенным правилам в гандбол.	Знать, как выполнять контрольное упражнение – бросок мяча в прыжке; технику перемещений и владения мячом; знать правила игры в гандбол.	<i>К:</i> владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и условиями коммуникации. <i>Р:</i> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <i>П:</i> уметь применять изученные технические	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование

				приемы и игровые действия на практике, играть в гандбол.	установки на безопасный и здоровый образ жизни.
89.	Тактика игры в мини-гандбол. Позиционное нападение.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания 3:3. Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Развитие кондиционных способностей. Игра по упрощенным правилам гандбола	Знать технику перемещений и владения мячом, позиционное нападение, правила игры в гандбол.	<p>К: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга.</p> <p>Р: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p>П: проходить, применять в игре гандбол освоенные технические приемы и действия.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование смысла учения, развитие этических чувств, умения находить компромиссы при принятии общих решений.
90.	Учебная игра в гандбол.	Игра по упрощенным правилам гандбола.	Знать технику перемещений и владения мячом; правила игры в гандбол.	<p>К: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям.</p> <p>П: применять изученные</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и

				технические приемы в игре гандбол.	здоровый образ жизни.
91.	Учебная игра в гандбол.	Игра по упрощенным правилам гандбола.	Знать технику перемещений и владения мячом; правила игры в гандбол.	<p>К: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям.</p> <p>П: применять изученные технические приемы в игре гандбол.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Легкая атлетика 14часов

92.	Спринтерский бег.	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта и стартового разбега с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. с максимальной скоростью, линейных эстафет	Знать терминологию спринтерского бега, технику высокого старта и стартового разбега, правила линейных эстафет	<p>К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>П: бегать с максимальной скоростью от 10 до 15 м. с высокого старта, играть в линейные эстафеты с передачей эстафетной</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на
------------	--------------------------	--	---	---	--

				палочки.	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.
93.	Контроль техники бега 30 м.	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта, бега по дистанции и финиширования с пробеганием отрезков от 10 до 15 м., проведение тестирования бега 30 м, повторение встречных эстафет	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м., технику высокого старта, бега по дистанции и финиширования, правила встречных эстафет.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование бега 30 м, бегать с ускорением от 10 до 15 м., играть во встречные эстафеты с передачей эстафетной палочки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
94.	Эстафетный бег.	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования бега на 60 м., повторение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, технику передачи эстафетной палочки	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: проходить тестирование бега на 60 м., передавать эстафетную палочку во время эстафеты 4 x 200 м	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

					справедливости и свобод
95.	Контроль техники челночного бега 3 х 10 м	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования челночного бега 3 х 10 м.	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м с высокого старта,	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: проектировать новый уровень отношения к самому себе П: проходить тестирование челночного бега 3х10 м	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности
96.	Техника метания малого мяча в цель.	Разучивание ОРУ с малыми мячами, повторение СБУ, техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8 м., подвижной игры «Вышибалы».	Знать как выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, правила подвижной игры «Вышибалы».	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8 м., играть в подвижную игру «Вышибалы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
97.	Техника метания мяча на дальность.	Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, техники метания мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, подвижной игры «Перестрелка».	Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила подвижной игры «Перестрелка».	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие

				заданную цель. П: метать мяч на дальность с 4 — 5 бросковых шагов	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
98.	Техника метания мяча на дальность.	Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, метания мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, подвижной игры «Перестрелка».	Знать правила метания мяча на дальность, правила подвижной игры «Перестрелка».	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: проходить тестирование метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов, играть в подвижную игру «Перестрелка».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
99.	Контроль техники метания малого мяча.	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники метания малого мяча, эстафеты с передачей эстафетной палочки	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на дальность, правила передачи эстафетной палочки	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проводить тестирование метания малого мяча на дальность	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
100.	Контроль техники бега на 300 м	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 300	Знать правила проведения тестирования бега на 300	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Развитие этических чувств,

		м. с высокого старта	м. с высокого старта	мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: проходить тестирование бега на 300 м с высокого старта.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни
101.	Контроль техники бега на 500 м.	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 500 м. с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на 500 м. с высокого старта	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: проходить тестирование бега на 500 м с высокого старта.	сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни.
Футбол 4 часа					
102.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (футбол).	Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью	Уметь выполнять упражнения с мячом, правильно применять технические действия	Р.: использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно

		подъема стопы		зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
103.	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча.	Стойки игрока, перемещения, удары по мячу, ведение мяча по прямой.	Научиться перемещениям, поворотам, остановкам в футболе, ударам по мячу и ведению мяча по прямой.	П.: формулируют цель и задачи урока, моделируют технику изучаемых игровых приемов и действий. Р.: овладевают техникой передвижений, ударов по мячу и ведения мяча. К.: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.
104.	Совершенствование техникой ударов по воротам. Учебная игра по упрощенным правилам.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель, техника передвижения в футболе, ведение мяча.	Совершенствовать технику ударов по воротам. Научиться перемещениям, поворотам, остановкам, ударам по мячу и ведению мяча по прямой.	П.: формулируют цель и задачи урока, моделируют технику изучаемых игровых приемов и действий. Р.: овладевают техникой передвижений, ударов по мячу и ведения мяча. К.: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.
105.	Комбинация из	Комбинация: ведение, удар (пас),	Научиться играть в футбол	П.: моделируют технику игровых действий и приемов.	Способность

	освоенных элементов. Учебная игра по упрощенным правилам.	прием мяча, остановка, удар по воротам.	по упрощенным правилам.	Р: используют игру в организации активного отдыха. К: взаимодействуют со сверстниками и учителем.	оценивать свои действия.
--	--	---	-------------------------	--	--------------------------

Распределение учебного времени на различные виды программного материала 7 класс

№	Раздел	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре	1	1			
2	Легкая атлетика	21	10			10
3	Баскетбол	14	8	6		
4	Волейбол	12			12	
5	Гандбол	10				10
6	Футбол	9	5			4
7	Лыжная подготовка	18			18	
8	Гимнастика	8		10		
9	Плавание	3				3
10	Самбо	10		8		
Итого:		105	24	24	30	27

Тематическое планирование 7 классов

№ Урока	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1 учебный период					
Знания о физической культуре 1 час					
1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Утомление и переутомление.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
Легкая атлетика 10 часов					
2.	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п.	Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона	Описывать технику стартового разгона.	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
3.	Техника бега на 30 м.	Повторить ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 30 м. с высокого старта и линейных эстафет.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила линейных эстафет.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты.
4.	Техника бега на 60 м. с высокого старта.	Разучивание беговой разминки (СБУ), повторение техники встречных эстафет	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила встречных эстафет	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать свою деятельность, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. П: выполнять челночный бег, играть во встречные эстафеты.
5.	Техника челночного бега 3 x 10 м.	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м. Подвижная игра «Красное знамя»	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.

				сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	П: проходить тестирования челночного бега 3 x 10 м.
6.	Техника бега на 300 м. с высокого старта.	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 300 м. с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на 300 м. с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: проходить тестирование бега на 300 м с высокого старта.
7.	Техника прыжка в длину с места.	Разучивание ОРУ в движении, повторение СБУ, техники прыжка в длину с места передача эстафетной палочки	Знать как выполнять, отталкивание и приземление в прыжках в длину с места	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. П: прыгать в длину с места,
8.	Прыжок в длину с места на результат.	Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину.	Знать технику прыжка в длину с места	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. П: техника прыжка в длину

					с места,.
9.	Техника бега на 500 м. с высокого старта.	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 500 м. с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на 500 м. с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: проходить тестирование бега на 500 м с высокого старта.
10.	Бег в равномерном темпе до 12'	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега в равномерном темпе до 12', проведение спортивной игры «Футбол».	Уметь бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни,	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. П: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.
11.	Бег 1000 м б/у времени.	Бег 1000 м б/у времени. проведение спортивной игры «Футбол.	Знать технику бега на длинную дистанцию и ее отличительные признаки от бега на короткую	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	К: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливая рабочие отношения.

			дистанцию.	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	<i>Р:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>П:</i> пробегать длинную дистанцию.
Футбол 5 часов					
12.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (футбол). Основные правила игры в футбол.	Игра – футбол. Передвижения и остановки.	Освоить правила техники безопасности при игре в футбол, технику передвижения и остановок.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.	<i>П:</i> знакомятся с историей футбола, осваивают основные правила игры. <i>Р:</i> используют подвижные игры для освоения передвижений и остановок. <i>К:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.
13.	Стойки игрока. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов.	Стойки игрока, перемещения, удары по мячу, ведение мяча по прямой.	Научиться перемещениям, поворотам, остановкам в футболе, ударам по мячу и ведению мяча по прямой.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	<i>П:</i> формулируют цель и задачи урока, моделируют технику изучаемых игровых приемов и действий. <i>Р:</i> овладевают техникой передвижений, ударов по мячу и ведения мяча. <i>К:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю;
14.	Совершенствование техники ударов по воротам.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель, техника передвижения в футболе, ведение мяча. Учебная игра по упрощенным	Научиться перемещениям, поворотам, остановкам в футболе, ударам по мячу	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание	<i>П:</i> формулируют цель и задачи урока, моделируют технику изучаемых игровых приемов и действий.

		правилам.	и ведению мяча по прямой.	усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	Р: овладевают техникой передвижений, ударов по мячу и ведения мяча. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю;
15.	Комбинация из освоенных элементов.	Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	Научиться играть в футбол по упрощенным правилам.	Способность самооценивать свои действия.	П: моделируют технику игровых действий и приемов. Р: используют игру в организации активного отдыха. К: взаимодействуют со сверстниками и учителем.
16.	Игра в футбол по правилам.	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.	Уметь играть в футбол по правилам, выполнять правильно тактические действия	Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками
Баскетбол 11 часов					
17.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Терминология игры.	Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Развитие физических качеств на уроках баскетбола	Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.

18.	Стойка, остановка, повороты игрока.	перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Овладеть стойкой баскетболиста	Р: определять общую цель и пути ее достижения; предвосхищать результат. П: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: формулировать свои затруднения
19.	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	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Освоить технику ведения мяча.	Р: различать способ и результат действия; предвосхищать результаты. П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников
20.	Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль техники.	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.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Овладеть техническими действиями. Овладеть стойкой баскетболиста	Р: преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою

					позицию
21.	Броски мяча двумя руками от груди с места.	броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Овладеть техническими действиями.	Р: преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию
22.	Ловля и передача мяча – контроль техники.	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.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Освоить приемы передвижения игрока.	Р: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: формулировать свои затруднения
23.	Вырывание мяча. Выбивание мяча.	Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с среднего расстояния из – под щита.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Освоить приемы передвижения игрока.	Р: различать способ и результат действия. П: выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: вести устный диалог по технике прыжка
24.	Нападение быстрым прорывом.	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Освоить технические действия игрока на площадке. Определить уровень силовых способностей.	Р: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; П: ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: строить монологическое

					высказывание, вести устный диалог
25.	Броски мяча двумя руками от груди с места.	броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Описывать технику игровых приемов.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
26.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	Научится стойке игрока, перемещениям, знать сбу.	Осваивать универсальные умения в процессе учебной и игровой деятельности.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
27.	Бросок мяча. Тактика свободного нападения.	Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача.	Научиться выполнять прием и передачу мяча разными способами	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: запоминать технику игровых действий. К.: проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.

2 учебный период

Баскетбол 3 часа

28.	Вырывание и выбивание мяча.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра	Знать физические качества и принципы их развития	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр	Р.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
29.	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью	Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий, приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками.
30.	Учебная игра в баскетбол.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 3:2; 3:3. Игра по упрощенным правилам	Знать, как выполнять технику освоенных элементов: ловли, передачи, ведения и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	К: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие

		баскетбола.	броска мяча;	отзывчивости, сочувствия другим людям,	отношения. Р: уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и сотрудничества. П: демонстрировать передачу, ловлю, ведение и бросок мяча; игровые упражнения.
--	--	-------------	--------------	--	---

Гимнастика с основами акробатики (10 часов)

31.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	Техника безопасности и Основы знаний по гимнастике и акробатике. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Упражнения с длинной и короткой скакалкой	Описывать технику упражнений прикладной направленности.	Р.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
32.	Строевые упражнения.	Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах.	Уметь составлять небольшие акробатические композиции.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и	Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать

				передвижениях человека.	вариативное выполнение гимнастических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка.
33.	Акробатические комбинации.	Строевые упражнения. Построения и перестроения Сочетание движений руками с ходьбой на месте. Связка из акробатических элементов. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении.	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике;	Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку	Р.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений П.: Описывать технику упражнений с предметами. К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
34.	Гимнастические упражнения с предметами.	Упражнение с утяжелением. Упражнения с обручами, большим мячом, скакалками.	Уметь составлять простые связки О.Р.У. в парах.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	Р.: Составлять индивидуальные комплексы по развитию гибкости. П.: Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату. К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях
35.	Упражнения в висах и упорах.	Упражнения в висе и упорах. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Ходьба с различной амплитудой движений.	Выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	Осваивать технику акробатических упражнений	Р.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать технику упражнений с предметами. К. Соблюдать правила техники безопасности при

					выполнении акробатических упражнений
36.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	Прыжки через короткую скакалку. Совершенствовать двигательные умения в играх-эстафетах с гимнастической скакалкой и набивными мячами.	Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания;	Р.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их П.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях
37.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Гимнастическая полоса препятствий.	Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Р.: Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь П.: оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами К.: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.
38.	Упражнения на развитие силовых способностей.	Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений	Оценивать свои физические качества.	Р: стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: формировать собственное мнение и

					позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
39.	Круговая тренировка.	Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений	Оценивать свои физические качества. Осознавать целесообразность занятий физической кил.	Р:стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: формировать собственное мнение и позицию; координировать
40.	Метание набивного мяча – контроль.	Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений	Освоение ОРУ. Определение уровня скоростно-силовых способностей	Р: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: получать и обрабатывать информацию; ставить и формулировать проблемы. К: формулировать собственное мнение и позицию
Самбо 8 часов					
41.	Инструктаж по ТБ на уроках самбо. Зарождение и развитие борьбы Самбо в России.	Соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо.	Знать сведения об истории и развития физической культуры, её значение в жизни человека. Знать историю и развитие борьбы Самбо	Проявлять интерес к новому учебному материалу	<u>П</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>Р</u> : соблюдать технику безопасности <u>К</u> : слушать учителя, обсуждать услышанное
42.	Самостраховка.	Самостраховка на бок кувырком в	Уметь характеризовать и	Владеть знаниями об	<u>П</u> : самостоятельно

		движении, при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.	планировать пути достижения целей <u>Р:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>К:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений
43.	Самостраховка.	Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.	Проявлять выдержку, самообладание	<u>П:</u> самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>Р:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>К:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений
44.	Зацепы.	Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии	Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	<u>П:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>Р:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>К:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения упражнений
45.	Подхваты.	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).	Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.	Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	<u>П:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>Р:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>К:</u> взаимодействовать со

					сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений
46.	Упражнения для бросков.	выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек	Знать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	Проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	<u>Ц:</u> ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем <u>Р:</u> планировать свои действия <u>К:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения
47.	Подхваты.	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).	Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений,	Проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	<u>Ц:</u> ставить новые задачи <u>Р:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>К:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники, приемов и действий
48.	Передняя подножка. Боковая подсечка.	Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене, захватом руки и туловища партнера. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке	Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку.	Проявлять выдержку, самообладание	<u>Ц:</u> самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>Р:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>К:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений

3 учебный период

Лыжная подготовка 18 часов

49.	Инструктаж по ТБ	Лыжная подготовка. Температурный	Научится вести себя на		Р.: применять правила
-----	-------------------------	----------------------------------	------------------------	--	-----------------------

	на уроках лыжной подготовки.	режим, одежда, обувь лыжника	уроке по лыжной подготовке		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.
50.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
51.	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	Бесшажный одновременный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу,	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	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.
52.	Техника бесшажного одновременного хода.	Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный	Описывать технику передвижения 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.
53.	Преодоление препятствий произвольным способом.	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	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.
54.	Прохождение дистанции до 3 км	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Описывать технику передвижения 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.
55.	Лыжные гонки на 1 км	Подъем елочкой на склоне 45° Торможение плугом при спусках.	Научиться выполнять торможение плугом.	Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.	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.
56.	Торможение «плугом», подъем «елочкой».	Техника: торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	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.
57.	Торможение «плугом», подъем «елочкой».	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного

		КМ.	применить в передвижение на лыжах.	выявляя и устраняя типичные ошибки.	отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
58.	Техника спуска.	Техника торможения плугом, спуск. Круговая эстафета до 150 м	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	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.
59.	Преодоление препятствий произвольным способом.	Техника лыжных ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе

					совместного освоения техники передвижения на лыжах.
60.	Прохождение дистанции до 3 км	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	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.
61.	Лыжные гонки на 1 км.	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: соблюдать правила техники безопасности.
62.	Закрепление техники поворотов, остановок, спусков.	Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Подвижные игры на лыжах.	Научиться выполнять поворот плугом.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.

					<p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
63.	<p>Освоение техники поворотов, остановок, спусков.</p>	<p>Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки . Встречная эстафета без палок.</p>	<p>Научиться выполнять поворот плугом.</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
64.	<p>Освоение техники ранее изученных лыжных ходов.</p>	<p>Эстафета, техника лыжного хода. Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками.</p>	<p>Научиться выполнять эстафету по этапам. Оказывать помощь при обморожении</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на</p>

					лыжах.
65.	Бег на лыжах 1 км – контроль.	Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи.	Оказывать помощь при обморожении	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Р.: волевая саморегуляции как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
66.	Бег на лыжах 2 км - контроль.	Освоение техники лыжных ходов. Сов-ние попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно	Р.: оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками
Волейбол 12 часов					
67.	Правила техники безопасности в волейболе Правила игры.	Игра-волейбол. Правила игры. Передача мяча сверху через сетку. Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Научиться передвижениям в стойке игрока, передачам мяча сверху через сетку. Изучить правила игры.	Оценивают личностные качества известных волейболистов, проецируют их на себя, развивают индивидуальные	Р: овладение основными приемами игры в волейбол. П: повторяют историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных

				способности к игре.	волейболистов . К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.
68.	Совершенствование техники передачи мяча.	Передача мяча двумя руками в парах сверху и снизу. Игра по упрощенным правилам	Научиться передачам мяча двумя руками сверху над собой.	Оценивают личные качества известных волейболистов, проецируют их на себя, развивают индивидуальные способности к игре.	П: осваивают самостоятельно технику передачи мяча в волейболе. Р: совершенствуют технику передвижения, овладевают техникой передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.
69.	Совершенствование нижней прямой подачи.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед, через сетку. Встречная эстафета. Комбинация из освоенных элементов.	Научиться передачам мяча двумя руками сверху над собой и вперед, через сетку.	Оценивают личные качества известных волейболистов, проецируют их на себя, развивают индивидуальные способности к игре.	П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Р: осваивают комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.
70.	Совершенствование нижней прямой подачи.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу двумя руками	Освоить технику приема и передачи мяча.	Способность самооценивать свои действия.	П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Р: закрепляют технику перемещений, владения мячом, развивают

					координационные способности. К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.
71.	Передачи мяча сверху двумя руками.	Техника передачи мяча. Учебная игра	Освоить технику передачи мяча. Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам.	Способность самооценивать свои действия.	П: ведение учебно-познавательной деятельности. Р: осваивают технику владения мячом, учатся играть в волейбол по упрощенным правилам. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.
72.	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.	П: формулируют познавательную цель, описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Р: используют игровые действия для развития физических качеств. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.
73.	Комбинация из освоенных элементов.	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по упрощенным правилам.	. Научиться комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.	П: моделирование техники игровых действий и приемов. Р: овладевают комбинацией из освоенных элементов: прием, передача,

					удар. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.
74.	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Техника прямого нападающего удара.	Освоить технику прямого нападающего удара после. Научиться комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.	П: моделирование техники игровых действий и приемов. Р: овладевают комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.
75.	Совершенствование прямого нападающего удара.	Техника прямого нападающего удара.	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам.	Развитие индивидуальных способностей.	П: формулируют познавательную цель и задачи урока, моделируют тактику свободного нападения, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Р: осваивают тактику свободного нападения. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.
76.	Тактика свободного нападения.	Тактика свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам.	Развитие индивидуальных способностей.	П: моделируют тактику свободного нападения. Р: овладевают тактикой

			Освоить тактику свободного нападения .		позиционного нападения. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.
77.	Закрепление тактики свободного нападения.	Свободное нападение. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам. Освоить тактику свободного нападения	Способность самооценивать свои действия.	П: моделируют тактику свободного Р: овладевают тактикой позиционного нападения. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.
78.	Нижняя прямая подача.	Организаторские умения для совместных занятий физкультурой со сверстниками.	Овладеть знаниями о спортивной игре волейбол. Научиться организовывать совместные занятия физкультурой со сверстниками.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика	П: моделируют тактику свободного нападения Р: овладевают тактикой позиционного нападения. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.

4 учебный период

Плавание 3 часа

79.	Правила безопасного поведения на воде.	Повторение организационно-методических требований, применяемых на уроках плавания, разучивание разминки перед входом в воду.	Знать Правила поведения на открытой воде и в бассейне.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: адекватно понимать оценку взрослого и
-----	---	--	--	---	--

				отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности .	сверстника. П: применять умения и знания по плаванию на практике.
80.	Стили плавания. Имитация техники плавания.	Повторение разминки перед входом в воду, техники работы рук и ног при плавании, проведение имитация техники плавания	Знать стили плавания и технику работы рук и ног при плавании.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П: Имитировать технику плавания .
81.	Первая медицинская помощь при утоплении.	Правила оказания первой медицинской помощь при утоплении. Повторение разминки перед входом в воду, техники работы рук и ног при плавании, проведение имитация техники плавания .	Знать технику работы рук и ног при плавании. Первая медицинская помощь при утоплении.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки .	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П: Имитировать технику плавания
Гандбол 10 часов					
82.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (гандбол). История гандбола. Правила игры.	Правила игры в «Гандбол». Стойка и перемещения игрока. Стойка игрока, перемещения и остановка игрока, повороты без мяча и с мячом. История гандбола. Правила игры.	Узнать: Историю игры «Гандбол».	Развитие индивидуальных способностей.	Р: формулируют и удерживают учебную задачу. П: изучают правила техники безопасности при игре гандбол и правила игры. Знакомятся с историей гандбола.

					К.: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.
83.	Освоение техники ловли и передачи мяча на месте и в движении.	Ловля и передача мяча в гандболе. Подвижная игра « Охотники и утки». ОРУ в движении. Развитие координационных качеств.	Научиться перемещаться и останавливаться в игре, правильно ловить и передавать мяч.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	Р: постановка учебной задачи на основе изученных действий, закрепление техники игровых приемов, соблюдение правила безопасности. П: изучение правил игры. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.
84.	Закрепление техники передвижения, ловли и передачи мяча в парах и тройках.	Ловля и передача мяча в движении. Игра по упрощенным правилам.	Научиться играть в гандбол по упрощенным правилам.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	Р: изучают технику ловли и передачи мяча в движении и на месте. П: изучают правила игры и совместных действий в игре. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.
85.	Закрепление техники ведения мяча в движении, с изменением	Ведение мяча на месте и в движении. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	Научиться играть в гандбол по упрощенным правилам	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока,	Р: постановка учебной задачи на основе изученных действий, закрепление техники игровых приемов,

	направления.			исходя из принятых этических и моральных норм поведения	соблюдение правила безопасности. П: изучение правил игры. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.
86.	Закрепление техники броска мяча сверху в опорном положении.	Опорный бросок. Учебная игра по упрощенным правилам	Научиться ловить и передавать мяч в парах, тройках, производить ведение мяча, бросать мяч в кольцо.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	Р: овладевают техникой броска мяча сверху в опорном положении, корректируют свои действия. П: развивают творческое мышление в процессе урока и игры. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.
87.	Закрепление индивидуальной техники защиты.	Техника защиты. Учебная игра по упрощенным правилам. Закрепление техники опорного броска.	Научиться играть в гандбол по упрощенным правилам, научиться блокировать бросок.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	Р: овладевают техникой защиты и закрепляют технику броска мяча сверху в опорном положении, корректируют свои действия. П: развивают творческое мышление в процессе урока и игры. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий
88.	Бросок мяча сверху	Комбинации из освоенных	Научиться играть в	Повышение	Р: постановка учебной

	в прыжке.	элементов. Бросок мяча сверху в прыжке. Учебная игра по упрощенным правилам	гандбол по упрощенным правилам, броску мяча сверху в прыжке .	самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	задачи на основе изученной техники перемещений и владения мячом. П: развивают творческое мышление в процессе урока и игры .К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.
89.	Освоение тактики игры.	Тактика игры в гандбол. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Научиться тактике игры в нападении.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Р: постановка учебной задачи на основе изученной техники перемещений и владения мячом. П: развивают творческое мышление в процессе урока и игры, изучение тактики нападения. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.
90.	Учебная игра в гандбол.	Игра по упрощенным правилам гандбола.	Знать технику перемещений и владения мячом; правила игры в гандбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	К: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель,. П :применять изученные технические приемы в игре гандбол.
91.	Учебная игра в гандбол.	Игра по упрощенным правилам гандбола.	Знать технику перемещений и владения	Развитие мотивов учебной деятельности и	К: использовать и излагать ранее изученное

			мячом; правила игры в гандбол.	формирование личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	содержание в устной форме, выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель,. П: применять изученные технические приемы
Легкая атлетика (10 часов)					
92.	Спринтерский бег. Бег с ускорением.	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта и стартового разбега с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. с максимальной скоростью, линейных эстафет	Знать терминологию спринтерского бега, технику высокого старта и стартового разбега, правила линейных эстафет	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: бегать с максимальной скоростью от 10 до 15 м. с высокого старта,
93.	Контроль техники бега 30 м.	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта, бега по дистанции и финиширования с пробеганием отрезков от 10 до 15 м., проведение тестирования бега 30 м, повторение встречных эстафет	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м., технику высокого старта, бега по дистанции и финиширования, правила встречных эстафет	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование бега 30 м, играть во встречные эстафеты с передачей эстафетной палочки.

94.	Эстафетный бег. Контроль техники бега 60 м.	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования бега на 60 м., повторение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки.	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, технику передачи эстафетной палочки.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод.	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: проходить тестирование бега на 60 м., передавать эстафетную палочку во время эстафеты 4 x 200 м.
95.	Контроль техники челночного бега 3 x 10 м	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м.	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме., Р: проектировать новый уровень отношения к самому П: проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м
96.	Техника метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Разучивание ОРУ с малыми мячами, повторение СБУ, техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 6 – 8 м., подвижной игры «Вышибалы».	Знать как выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, правила подвижной игры «Вышибалы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя

				навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	заданную цель. П: метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 6 – 8 м., играть в подвижную игру «Вышибалы».
97.	Техника метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов	Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, техники метания мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, подвижной игры «Перестрелка»	Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила подвижной игры «Перестрелка»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: метать мяч на дальность с 4 — 5 бросковых шагов
98.	Техника бега 1000 м	Бег 1000 м. проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику бега на длинную дистанцию и ее отличительные признаки от техники бега на короткую дистанцию,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	К: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения. Р: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. П: пробегать длинную дистанцию.
99.	Техника метания малого мяча.	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники	Знать правила проведения	Развитие этических чувств,	К: добывать недостающую информацию с помощью

		метания малого мяча, эстафеты с передачей эстафетной палочки.	тестирования метания малого мяча на дальность, правила передачи эстафетной палочки.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях.	вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проводить тестирование метания малого мяча на дальность, передавать эстафетную палочку во время эстафеты.
100.	Контроль техники бега на 300 м. с высокого старта.	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 300 м. с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на 300 м. с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: проходить тестирование бега на 300 м с высокого старта.
101.	Контроль техники бега на 500 м. с высокого старта.	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 500 м. с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на 500 м. с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно выделять

				сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	и формулировать познавательные цели. П: проходить тестирование бега на 500 м с высокого старта.
--	--	--	--	---	---

Футбол 4 часа

102.	Овладение техникой передвижений.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами и спиной вперед.	Выполнение упражнений по технике.	Формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника	<u>П:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>Р:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>К:</u> формировать собственное мнение и позицию
103.	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника	Совершенствование техники	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	<u>П:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>Р:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>К:</u> формировать собственное мнение и позицию
104.	Овладение техникой ударов по воротам.	Удары по воротам указанными способами на точность.	Совершенствование техники.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной	<u>П:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей

				деятельности	<p><u>Р:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие</p> <p><u>К:</u> формировать собственное мнение и позицию</p>
105.	Закрепление техники владения мячом.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, удар.	Моделируют технику освоенных игровых действий.	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата	<p><u>П:</u> выделять и формулировать познавательные задачи</p> <p><u>Р:</u> в процессе освоения и устранять характерные ошибки</p> <p><u>К:</u> договариваться и приходить к общему решению</p>

Распределение учебного времени на различные виды программного материала 8 класс

№	Раздел	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре	1	1			
2	Легкая атлетика	21	10			10
3	Баскетбол	14	8	6		
4	Волейбол	12			12	
5	Гандбол	10				10
6	Футбол	9	5			4
7	Лыжная подготовка	18			18	
8	Гимнастика	8		10		
9	Плавание	3				3
10	Самбо	10		8		
Итого:		105	24	24	30	27

Тематическое планирование 8 классов

№ Урока	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1 учебный период					
Знания о физической культуре 1 час					
1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Утомление и переутомление.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
Легкая атлетика 10 часов					
2.	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п.	Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона	Описывать технику стартового разгона.	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
3.	Техника бега на 30 м.	Повторить ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 30 м. с высокого старта и линейных эстафет.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила линейных эстафет.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты.
4.	Техника бега на 60 м. с высокого старта.	Разучивание беговой разминки (СБУ), повторение техники встречных эстафет	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила встречных эстафет	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать свою деятельность, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. П: выполнять челночный бег, играть во встречные эстафеты.
5.	Техника челночного бега 3 x 10 м.	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м. Подвижная игра «Красное знамя»	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.

				сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	П: проходить тестирования челночного бега 3 x 10 м.
6.	Техника бега на 300 м. с высокого старта.	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 300 м. с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на 300 м. с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: проходить тестирование бега на 300 м с высокого старта.
7.	Техника прыжка в длину с места.	Разучивание ОРУ в движении, повторение СБУ, техники прыжка в длину с места передача эстафетной палочки	Знать как выполнять, отталкивание и приземление в прыжках в длину с места	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. П: прыгать в длину с места,
8.	Прыжок в длину с места на результат.	Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину.	Знать технику прыжка в длину с места	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. П: техника прыжка в длину

					с места,.
9.	Техника бега на 500 м. с высокого старта.	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 500 м. с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на 500 м. с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: проходить тестирование бега на 500 м с высокого старта.
10.	Бег в равномерном темпе до 12'	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега в равномерном темпе до 12', проведение спортивной игры «Футбол».	Уметь бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни,	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. П: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.
11.	Бег 1000 м б/у времени.	Бег 1000 м б/у времени. проведение спортивной игры «Футбол.	Знать технику бега на длинную дистанцию и ее отличительные признаки от бега на короткую	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	К: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливая рабочие отношения.

			дистанцию.	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	<i>Р:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>П:</i> пробегать длинную дистанцию.
Футбол 5 часов					
12.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (футбол). Основные правила игры в футбол.	Игра – футбол. Передвижения и остановки.	Освоить правила техники безопасности при игре в футбол, технику передвижения и остановок.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.	<i>П:</i> знакомятся с историей футбола, осваивают основные правила игры. <i>Р:</i> используют подвижные игры для освоения передвижений и остановок. <i>К:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.
13.	Стойки игрока. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов.	Стойки игрока, перемещения, удары по мячу, ведение мяча по прямой.	Научиться перемещениям, поворотам, остановкам в футболе, ударам по мячу и ведению мяча по прямой.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	<i>П:</i> формулируют цель и задачи урока, моделируют технику изучаемых игровых приемов и действий. <i>Р:</i> овладевают техникой передвижений, ударов по мячу и ведения мяча. <i>К:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю;
14.	Совершенствование техники ударов по воротам.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель, техника передвижения в футболе, ведение мяча. Учебная игра по упрощенным	Научиться перемещениям, поворотам, остановкам в футболе, ударам по мячу	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание	<i>П:</i> формулируют цель и задачи урока, моделируют технику изучаемых игровых приемов и действий.

		правилам.	и ведению мяча по прямой.	усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	Р: овладевают техникой передвижений, ударов по мячу и ведения мяча. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю;
15.	Комбинация из освоенных элементов.	Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	Научиться играть в футбол по упрощенным правилам.	Способность самооценивать свои действия.	П: моделируют технику игровых действий и приемов. Р: используют игру в организации активного отдыха. К: взаимодействуют со сверстниками и учителем.
16.	Игра в футбол по правилам.	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.	Уметь играть в футбол по правилам, выполнять правильно тактические действия	Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками
Баскетбол 11 часов					
17.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Терминология игры.	Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Развитие физических качеств на уроках баскетбола	Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.

18.	Стойка, остановка, повороты игрока.	перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Овладеть стойкой баскетболиста	Р: определять общую цель и пути ее достижения; предвосхищать результат. П: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: формулировать свои затруднения
19.	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	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Освоить технику ведения мяча.	Р: различать способ и результат действия; предвосхищать результаты. П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников
20.	Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль техники.	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.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Овладеть техническими действиями. Овладеть стойкой баскетболиста	Р: преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою

					позицию
21.	Броски мяча двумя руками от груди с места.	броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Овладеть техническими действиями.	Р: преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию
22.	Ловля и передача мяча – контроль техники.	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.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Освоить приемы передвижения игрока.	Р: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: формулировать свои затруднения
23.	Вырывание мяча. Выбивание мяча.	Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с среднего расстояния из – под щита.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Освоить приемы передвижения игрока.	Р: различать способ и результат действия. П: выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: вести устный диалог по технике прыжка
24.	Нападение быстрым прорывом.	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Освоить технические действия игрока на площадке. Определить уровень силовых способностей.	Р: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; П: ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: строить монологическое

					высказывание, вести устный диалог
25.	Броски мяча двумя руками от груди с места.	броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Описывать технику игровых приемов.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
26.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	Научится стойке игрока, перемещениям, знать сбу.	Осваивать универсальные умения в процессе учебной и игровой деятельности.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
27.	Бросок мяча. Тактика свободного нападения.	Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача.	Научиться выполнять прием и передачу мяча разными способами	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: запоминать технику игровых действий. К.: проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.

2 учебный период

Баскетбол 3 часа

28.	Вырывание и выбивание мяча.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра	Знать физические качества и принципы их развития	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр	Р.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
29.	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью	Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий, приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками.
30.	Учебная игра в баскетбол.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 3:2; 3:3. Игра по упрощенным правилам	Знать, как выполнять технику освоенных элементов: ловли, передачи, ведения и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	К: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие

		баскетбола.	броска мяча;	отзывчивости, сочувствия другим людям,	отношения. Р: уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и сотрудничества. П: демонстрировать передачу, ловлю, ведение и бросок мяча; игровые упражнения.
--	--	-------------	--------------	--	---

Гимнастика с основами акробатики (10 часов)

31.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	Техника безопасности и Основы знаний по гимнастике и акробатике. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Упражнения с длинной и короткой скакалкой	Описывать технику упражнений прикладной направленности.	Р.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
32.	Строевые упражнения.	Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах.	Уметь составлять небольшие акробатические композиции.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и	Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать

				передвижениях человека.	вариативное выполнение гимнастических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка.
33.	Акробатические комбинации.	Строевые упражнения. Построения и перестроения Сочетание движений руками с ходьбой на месте. Связка из акробатических элементов. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении.	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике;	Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку	Р.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений П.: Описывать технику упражнений с предметами. К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
34.	Гимнастические упражнения с предметами.	Упражнение с утяжелением. Упражнения с обручами, большим мячом, скакалками.	Уметь составлять простые связки О.Р.У. в парах.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	Р.: Составлять индивидуальные комплексы по развитию гибкости. П.: Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату. К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях
35.	Упражнения в висах и упорах.	Упражнения в висе и упорах. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Ходьба с различной амплитудой движений.	Выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	Осваивать технику акробатических упражнений	Р.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать технику упражнений с предметами. К. Соблюдать правила техники безопасности при

					выполнении акробатических упражнений
36.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	Прыжки через короткую скакалку. Совершенствовать двигательные умения в играх-эстафетах с гимнастической скакалкой и набивными мячами.	Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания;	Р.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их П.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях
37.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Гимнастическая полоса препятствий.	Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Р.: Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь П.: оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами К.: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.
38.	Упражнения на развитие силовых способностей.	Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений	Оценивать свои физические качества.	Р: стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: формировать собственное мнение и

					позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
39.	Круговая тренировка.	Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений	Оценивать свои физические качества. Осознавать целесообразность занятий физической кил.	Р:стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: формировать собственное мнение и позицию; координировать
40.	Метание набивного мяча – контроль.	Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений	Освоение ОРУ. Определение уровня скоростно-силовых способностей	Р: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: получать и обрабатывать информацию; ставить и формулировать проблемы. К: формулировать собственное мнение и позицию
Самбо 8 часов					
41.	Инструктаж по ТБ на уроках самбо. Зарождение и развитие борьбы Самбо в России.	Соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо.	Знать сведения об истории и развития физической культуры, её значение в жизни человека. Знать историю и развитие борьбы Самбо	Проявлять интерес к новому учебному материалу	<u>П</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>Р</u> : соблюдать технику безопасности <u>К</u> : слушать учителя, обсуждать услышанное
42.	Самостраховка.	Самостраховка на бок кувырком в	Уметь характеризовать и	Владеть знаниями об	<u>П</u> : самостоятельно

		движении, при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.	планировать пути достижения целей <u>Р:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>К:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений
43.	Самостраховка.	Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.	Проявлять выдержку, самообладание	<u>П:</u> самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>Р:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>К:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений
44.	Зацепы.	Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии	Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	<u>П:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>Р:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>К:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения упражнений
45.	Подхваты.	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).	Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.	Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	<u>П:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>Р:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>К:</u> взаимодействовать со

					сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений
46.	Упражнения для бросков.	выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек	Знать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	Проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	<u>Ц:</u> ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем <u>Р:</u> планировать свои действия <u>К:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения
47.	Подхваты.	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).	Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений,	Проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	<u>Ц:</u> ставить новые задачи <u>Р:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>К:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники, приемов и действий
48.	Передняя подножка. Боковая подсечка.	Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене, захватом руки и туловища партнера. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке	Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку.	Проявлять выдержку, самообладание	<u>Ц:</u> самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>Р:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>К:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений

3 учебный период

Лыжная подготовка 18 часов

49.	Инструктаж по ТБ	Лыжная подготовка. Температурный	Научится вести себя на		Р.: применять правила
-----	-------------------------	----------------------------------	------------------------	--	-----------------------

	на уроках лыжной подготовки.	режим, одежда, обувь лыжника	уроке по лыжной подготовке		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.
50.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
51.	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	Бесшажный одновременный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу,	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	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.
52.	Техника бесшажного одновременного хода.	Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный	Описывать технику передвижения 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.
53.	Преодоление препятствий произвольным способом.	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	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.
54.	Прохождение дистанции до 3 км	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Описывать технику передвижения 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.
55.	Лыжные гонки на 1 км	Подъем елочкой на склоне 45° Торможение плугом при спусках.	Научиться выполнять торможение плугом.	Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.	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.
56.	Торможение «плугом», подъем «елочкой».	Техника: торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	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.
57.	Торможение «плугом», подъем «елочкой».	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного

		КМ.	применить в передвижение на лыжах.	выявляя и устраняя типичные ошибки.	отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
58.	Техника спуска.	Техника торможения плугом, спуск. Круговая эстафета до 150 м	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	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.
59.	Преодоление препятствий произвольным способом.	Техника лыжных ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе

					совместного освоения техники передвижения на лыжах.
60.	Прохождение дистанции до 3 км	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	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.
61.	Лыжные гонки на 1 км.	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: соблюдать правила техники безопасности.
62.	Закрепление техники поворотов, остановок, спусков.	Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Подвижные игры на лыжах.	Научиться выполнять поворот плугом.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.

					<p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
63.	<p>Освоение техники поворотов, остановок, спусков.</p>	<p>Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки . Встречная эстафета без палок.</p>	<p>Научиться выполнять поворот плугом.</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
64.	<p>Освоение техники ранее изученных лыжных ходов.</p>	<p>Эстафета, техника лыжного хода. Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками.</p>	<p>Научиться выполнять эстафету по этапам. Оказывать помощь при обморожении</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на</p>

					лыжах.
65.	Бег на лыжах 1 км – контроль.	Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи.	Оказывать помощь при обморожении	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Р.: волевая саморегуляции как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
66.	Бег на лыжах 2 км - контроль.	Освоение техники лыжных ходов. Сов-ние попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно	Р.: оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками
Волейбол 12 часов					
67.	Правила техники безопасности в волейболе Правила игры.	Игра-волейбол. Правила игры. Передача мяча сверху через сетку. Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Научиться передвижениям в стойке игрока, передачам мяча сверху через сетку. Изучить правила игры.	Оценивают личностные качества известных волейболистов, проецируют их на себя, развивают индивидуальные	Р: овладение основными приемами игры в волейбол. П: повторяют историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных

				способности к игре.	волейболистов . К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.
68.	Совершенствование техники передачи мяча.	Передача мяча двумя руками в парах сверху и снизу. Игра по упрощенным правилам	Научиться передачам мяча двумя руками сверху над собой.	Оценивают личностные качества известных волейболистов, проецируют их на себя, развивают индивидуальные способности к игре.	П: осваивают самостоятельно технику передачи мяча в волейболе. Р: совершенствуют технику передвижения, овладевают техникой передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.
69.	Совершенствование нижней прямой подачи.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед, через сетку. Встречная эстафета. Комбинация из освоенных элементов.	Научиться передачам мяча двумя руками сверху над собой и вперед, через сетку..	Оценивают личностные качества известных волейболистов, проецируют их на себя, развивают индивидуальные способности к игре.	П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Р: осваивают комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.
70.	Совершенствование нижней прямой подачи.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу двумя руками	Освоить технику приема и передачи мяча.	Способность самооценивать свои действия.	П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Р: закрепляют технику перемещений ,владения мячом, развивают

					координационные способности. К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.
71.	Передачи мяча сверху двумя руками.	Техника передачи мяча. Учебная игра	Освоить технику передачи мяча. Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам.	Способность самооценивать свои действия.	П: ведение учебно-познавательной деятельности. Р: осваивают технику владения мячом, учатся играть в волейбол по упрощенным правилам. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.
72.	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.	П: формулируют познавательную цель, описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Р: используют игровые действия для развития физических качеств. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.
73.	Комбинация из освоенных элементов.	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по упрощенным правилам.	. Научиться комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.	П: моделирование техники игровых действий и приемов. Р: овладевают комбинацией из освоенных элементов: прием, передача,

					удар. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.
74.	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Техника прямого нападающего удара.	Освоить технику прямого нападающего удара после. Научиться комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.	П: моделирование техники игровых действий и приемов. Р: овладевают комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.
75.	Совершенствование прямого нападающего удара.	Техника прямого нападающего удара.	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам.	Развитие индивидуальных способностей.	П: формулируют познавательную цель и задачи урока, моделируют тактику свободного нападения, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Р: осваивают тактику свободного нападения. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.
76.	Тактика свободного нападения.	Тактика свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам.	Развитие индивидуальных способностей.	П: моделируют тактику свободного нападения. Р: овладевают тактикой

			Освоить тактику свободного нападения .		позиционного нападения. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.
77.	Закрепление тактики свободного нападения.	Свободное нападение. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам. Освоить тактику свободного нападения	Способность самооценивать свои действия.	П: моделируют тактику свободного Р: овладевают тактикой позиционного нападения. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.
78.	Нижняя прямая подача.	Организаторские умения для совместных занятий физкультурой со сверстниками.	Овладеть знаниями о спортивной игре волейбол. Научиться организовывать совместные занятия физкультурой со сверстниками.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика	П: моделируют тактику свободного нападения Р: овладевают тактикой позиционного нападения. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.

4 учебный период

Плавание 3 часа

79.	Правила безопасного поведения на воде.	Повторение организационно-методических требований, применяемых на уроках плавания, разучивание разминки перед входом в воду.	Знать Правила поведения на открытой воде и в бассейне.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: адекватно понимать оценку взрослого и
-----	---	--	--	---	--

				отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности .	сверстника. П: применять умения и знания по плаванию на практике.
80.	Стили плавания. Имитация техники плавания.	Повторение разминки перед входом в воду, техники работы рук и ног при плавании, проведение имитация техники плавания	Знать стили плавания и технику работы рук и ног при плавании.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П: Имитировать технику плавания .
81.	Первая медицинская помощь при утоплении.	Правила оказания первой медицинской помощь при утоплении. Повторение разминки перед входом в воду, техники работы рук и ног при плавании, проведение имитация техники плавания .	Знать технику работы рук и ног при плавании. Первая медицинская помощь при утоплении.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки .	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П: Имитировать технику плавания
Гандбол 10 часов					
82.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (гандбол). История гандбола. Правила игры.	Правила игры в «Гандбол». Стойка и перемещения игрока. Стойка игрока, перемещения и остановка игрока, повороты без мяча и с мячом. История гандбола. Правила игры.	Узнать: Историю игры «Гандбол».	Развитие индивидуальных способностей.	Р: формулируют и удерживают учебную задачу. П: изучают правила техники безопасности при игре гандбол и правила игры. Знакомятся с историей гандбола.

					К.: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.
83.	Освоение техники ловли и передачи мяча на месте и в движении.	Ловля и передача мяча в гандболе. Подвижная игра « Охотники и утки». ОРУ в движении. Развитие координационных качеств.	Научиться перемещаться и останавливаться в игре, правильно ловить и передавать мяч.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	Р: постановка учебной задачи на основе изученных действий, закрепление техники игровых приемов, соблюдение правила безопасности. П: изучение правил игры. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.
84.	Закрепление техники передвижения, ловли и передачи мяча в парах и тройках.	Ловля и передача мяча в движении. Игра по упрощенным правилам.	Научиться играть в гандбол по упрощенным правилам.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	Р: изучают технику ловли и передачи мяча в движении и на месте. П: изучают правила игры и совместных действий в игре. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.
85.	Закрепление техники ведения мяча в движении, с изменением	Ведение мяча на месте и в движении. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	Научиться играть в гандбол по упрощенным правилам	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока,	Р: постановка учебной задачи на основе изученных действий, закрепление техники игровых приемов,

	направления.			исходя из принятых этических и моральных норм поведения	соблюдение правила безопасности. П: изучение правил игры. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.
86.	Закрепление техники броска мяча сверху в опорном положении.	Опорный бросок. Учебная игра по упрощенным правилам	Научиться ловить и передавать мяч в парах, тройках, производить ведение мяча, бросать мяч в кольцо.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	Р: овладевают техникой броска мяча сверху в опорном положении, корректируют свои действия. П: развивают творческое мышление в процессе урока и игры. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.
87.	Закрепление индивидуальной техники защиты.	Техника защиты. Учебная игра по упрощенным правилам. Закрепление техники опорного броска.	Научиться играть в гандбол по упрощенным правилам, научиться блокировать бросок.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	Р: овладевают техникой защиты и закрепляют технику броска мяча сверху в опорном положении, корректируют свои действия. П: развивают творческое мышление в процессе урока и игры. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий
88.	Бросок мяча сверху	Комбинации из освоенных	Научиться играть в	Повышение	Р: постановка учебной

	в прыжке.	элементов. Бросок мяча сверху в прыжке. Учебная игра по упрощенным правилам	гандбол по упрощенным правилам, броску мяча сверху в прыжке .	самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	задачи на основе изученной техники перемещений и владения мячом. П: развивают творческое мышление в процессе урока и игры .К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.
89.	Освоение тактики игры.	Тактика игры в гандбол. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Научиться тактике игры в нападении.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Р: постановка учебной задачи на основе изученной техники перемещений и владения мячом. П: развивают творческое мышление в процессе урока и игры, изучение тактики нападения. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.
90.	Учебная игра в гандбол.	Игра по упрощенным правилам гандбола.	Знать технику перемещений и владения мячом; правила игры в гандбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	К: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель,. П :применять изученные технические приемы в игре гандбол.
91.	Учебная игра в гандбол.	Игра по упрощенным правилам гандбола.	Знать технику перемещений и владения	Развитие мотивов учебной деятельности и	К: использовать и излагать ранее изученное

			мячом; правила игры в гандбол.	формирование личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	содержание в устной форме, выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель,. П: применять изученные технические приемы
Легкая атлетика (10 часов)					
92.	Спринтерский бег. Бег с ускорением.	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта и стартового разбега с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. с максимальной скоростью, линейных эстафет	Знать терминологию спринтерского бега, технику высокого старта и стартового разбега, правила линейных эстафет	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: бегать с максимальной скоростью от 10 до 15 м. с высокого старта,
93.	Контроль техники бега 30 м.	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта, бега по дистанции и финиширования с пробеганием отрезков от 10 до 15 м., проведение тестирования бега 30 м, повторение встречных эстафет	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м., технику высокого старта, бега по дистанции и финиширования, правила встречных эстафет	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование бега 30 м, играть во встречные эстафеты с передачей эстафетной палочки.

94.	Эстафетный бег. Контроль техники бега 60 м.	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования бега на 60 м., повторение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки.	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, технику передачи эстафетной палочки.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод.	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: проходить тестирование бега на 60 м., передавать эстафетную палочку во время эстафеты 4 x 200 м.
95.	Контроль техники челночного бега 3 x 10 м	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м.	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме., Р: проектировать новый уровень отношения к самому П: проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м
96.	Техника метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Разучивание ОРУ с малыми мячами, повторение СБУ, техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 6 – 8 м., подвижной игры «Вышибалы».	Знать как выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, правила подвижной игры «Вышибалы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя

				навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	заданную цель. П: метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8 м., играть в подвижную игру «Вышибалы».
97.	Техника метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов	Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, техники метания мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, подвижной игры «Перестрелка»	Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила подвижной игры «Перестрелка»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: метать мяч на дальность с 4 — 5 бросковых шагов
98.	Техника бега 1000 м	Бег 1000 м. проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику бега на длинную дистанцию и ее отличительные признаки от техники бега на короткую дистанцию,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	К: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения. Р: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. П: пробегать длинную дистанцию.
99.	Техника метания малого мяча.	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники	Знать правила проведения	Развитие этических чувств,	К: добывать недостающую информацию с помощью

		метания малого мяча, эстафеты с передачей эстафетной палочки.	тестирования метания малого мяча на дальность, правила передачи эстафетной палочки.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях.	вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проводить тестирование метания малого мяча на дальность, передавать эстафетную палочку во время эстафеты.
100.	Контроль техники бега на 300 м. с высокого старта.	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 300 м. с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на 300 м. с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: проходить тестирование бега на 300 м с высокого старта.
101.	Контроль техники бега на 500 м. с высокого старта.	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 500 м. с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на 500 м. с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно выделять

				сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	и формулировать познавательные цели. П: проходить тестирование бега на 500 м с высокого старта.
--	--	--	--	---	---

Футбол 4 часа

102.	Овладение техникой передвижений.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами и спиной вперед.	Выполнение упражнений по технике.	Формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника	П: ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи Р: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей К: формировать собственное мнение и позицию
103.	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника	Совершенствование техники	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	П: ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи Р: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей К: формировать собственное мнение и позицию
104.	Овладение техникой ударов по воротам.	Удары по воротам указанными способами на точность.	Совершенствование техники.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной	П: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей

				деятельности	<u>Р:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>К:</u> формировать собственное мнение и позицию
105.	Закрепление техники владения мячом.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, удар.	Моделируют технику освоенных игровых действий.	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата	<u>П:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>Р:</u> в процессе освоения и устранять характерные ошибки <u>К:</u> договариваться и приходить к общему решению

**Календарно-тематическое планирование
для обучающихся 9 классов**

№ урока	Дата	Тема урока	Решаемые задачи урока	Планируемые результаты
Знания о физической культуре 1 час				
1		Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
Легкая атлетика 10 часов				

2	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п.	Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона Описывать технику стартового разгона.
3	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	Повторить ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 30 м. с высокого старта и линейных эстафет.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила линейных эстафет. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,
4	Тестирование бега на 60 м. с высокого старта.	Разучивание беговой разминки (СБУ), повторение техники встречных эстафет	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила встречных эстафет Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
5	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м. Подвижная игра «Красное знамя»	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6	Тестирование бега на 300 м. с высокого старта.	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 300 м. с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на 300 м. с высокого старта Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
7	Техника прыжка в длину с места.	Разучивание ОРУ в движении, повторение СБУ, техники прыжка в длину с места передача эстафетной палочки	Знать как выполнять, отталкивание и приземление в прыжках в длину с места Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.

8		Прыжок в длину с места на результат.	Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину.	Знать технику прыжка в длину с места Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.
9		Тестирование бега на 500 м. с высокого старта	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 500 м. с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на 500 м. с высокого старта Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
10		Бег в равномерном темпе до 12'	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега в равномерном темпе до 12', проведение спортивной игры «Футбол»	Уметь бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни,
11		Бег 1000 м б/у времени.	Бег 1000 м б/у времени. проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику бега на длинную дистанцию и ее отличительные признаки от бега на короткую дистанцию, Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
Футбол 5 часов				
12		Правила техники безопасности. Основные правила игры в футбол.	Игра – футбол. Передвижения и остановки.	Освоить правила техники безопасности при игре в футбол, технику передвижения и остановок. Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.
13		Стойки игрока. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов.	Стойки игрока, перемещения, удары по мячу, ведение мяча по прямой.	Научиться перемещениям, поворотам, остановкам в футболе, ударам по мячу и ведению мяча по прямой. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.

14		Совершенствование техники ударов по воротам.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель, техника передвижения в футболе, ведение мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	Научиться перемещениям, поворотам, остановкам в футболе, ударам по мячу и ведению мяча по прямой. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.
15		Комбинация из освоенных элементов.	Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	Научиться играть в футбол по упрощенным правилам. Способность самооценивать свои действия.
16		Игра в футбол по правилам.	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.	Уметь играть в футбол по правилам, выполнять правильно тактические действия
Баскетбол 14 часов				
17		Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол.	Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	развитие физических качеств на уроках баскетбола Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр.
18		Стойка, остановка, повороты игрока.	перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Овладеть стойкой баскетболиста
19		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	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Освоить технику ведения мяча.
20		Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль техники.	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.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Овладеть техническими действиями. Овладеть стойкой баскетболиста
21		Броски мяча двумя руками от груди с места.	броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Овладеть техническими действиями.
22		Ловля и передача мяча – контроль	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Освоить приемы передвижения игрока.

		техники.	за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.	
23		Вырывание мяча. Выбивание мяча.	Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с среднего расстояния из – под щита.	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Освоить приемы передвижения игрока.
24		Нападение быстрым прорывом.	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Освоить технические действия игрока на площадке. Определить уровень силовых способностей.
25		Броски мяча двумя руками от груди с места.	броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Описывать технику игровых приемов.
26		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	Научится стойке игрока, перемещениям, Осваивать универсальные умения в процессе учебной и игровой деятельности.
27		Бросок мяча. Тактика свободного нападения.	Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача.	Научиться выполнять прием и передачу мяча разными способами Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
28		Вырывание и выбивание мяча.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра	Знать физические качества и принципы их развития Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр
29		Нападение быстрым прорывом.	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной	Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.

		Взаимодействие двух игроков.	рукой от головы после двух шагов.	
30		Учебная игра в баскетбол.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 3:2; 3:3. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Знать, как выполнять технику освоенных элементов: ловли, передачи, ведения и броска мяча; Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
Гимнастика с основами акробатики (10 часов)				
31		Техника безопасности и основы знаний по гимнастике и акробатике.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Упражнения с длинной и короткой скакалкой Описывать технику упражнений прикладной направленности.
32		Строевые упражнения.	Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах.	Уметь составлять небольшие акробатические композиции. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
33		Развитие координационных способностей.	Строевые упражнения. Построения и перестроения Сочетание движений руками с ходьбой на месте. Связка из акробатических элементов. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении.	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике; Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку
34		Развитие гибкости.	Упражнение с утяжелением Упражнения с обручами, большим мячом, скакалками.	Уметь составлять простые связки О.Р.У. в парах. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.
35		Развитие скоростно-силовых	Упражнения в висе и упорах. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	Выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного

		способностей.	Строевой шаг. Повороты в движении Ходьба с различной амплитудой движений.	исполнения. Осваивать технику акробатических упражнений
36		Развитие координационных способностей.	Прыжки через короткую скакалку. Совершенствовать двигательные умения в играх-эстафетах с гимнастической скакалкой и набивными мячами.	Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания;
37		Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Гимнастическая полоса препятствий	Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях.
38		Развитие физических качеств.	Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений Оценивать свои физические качества.
39		Развитие силовых способностей.	Круговая тренировка. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки).	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений Оценивать свои физические качеств. Осознавать целесообразность занятий физической кил.
40		Метание набивного мяча – контроль.	Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений Освоение ОРУ. Определение уровня скоростно-силовых способностей
Самбо 8 часов				
41		Зарождение и развитие борьбы Самбо в России.	соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо.	Знать сведения об истории и развития физической культуры, её значение в жизни человека. Знать историю и развитие борьбы Самбо проявлять интерес к новому учебному материалу
42		Самостраховка.	на бок кувырком в движении, при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг	Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. владеть знаниями об индивидуальных особенностях

			продольной оси и приземлением на руки.	физического развития и физической подготовленности
43		Самостраховка.	при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. проявлять выдержку, самообладание
44		Зацепы.	Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
45		Подхваты.	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).	Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок. владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
46		Упражнения для бросков.	выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек	Знать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию
47		Подхваты.	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).	Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты
48		Передняя подножка. Боковая подсечка.	Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене, захватом руки и туловища партнера. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке	Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. проявлять выдержку, самообладание
Лыжная подготовка 18 часов				

49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	Лыжная подготовка. Температурный режим, одежда, обувь лыжника	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке
50	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу. Описывать технику передвижения на лыжах.
51	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	Бесшажный одновременный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
52	Техника бесшажного одновременного хода.	Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный Описывать технику передвижения на лыжах
53	Преодоление препятствий произвольным способом.	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
54	Прохождение дистанции до 3 км	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах
55	Лыжные гонки на 1 км	Подъем елочкой на склоне 45° Торможение плугом при спусках.	Научиться выполнять торможение плугом. Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.
56	Подвижные игры на лыжах.	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
57	Встречная эстафета без палок.	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно

				выявляя и устраняя типичные ошибки.
58		Круговая эстафета до 150 м	Техника торможения плугом, спуск.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
59		Преодоление препятствий произвольным способом.	Техника лыжных ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. Описывать технику передвижения на лыжах.
60		Прохождение дистанции до 3 км	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
61		Лыжные гонки на 1 км.	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
62		Подвижные игры на лыжах.	Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Научиться выполнять поворот плугом. Описывать технику передвижения на лыжах.
63		Встречная эстафета без палок.	Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки .	Научиться выполнять поворот плугом. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
64		Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками.	Эстафета, техника лыжного хода.	Научиться выполнять эстафету по этапам. Оказывать помощь при обморожении Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
65		Бег на лыжах 1 км – контроль.	Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи.	Оказывать помощь при обморожении Уметь правильно передвигаться на лыжах.
66		Бег на лыжах 2 км - контроль.	Освоение техники лыжных ходов. Сов-ние попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно

Волейбол 12 часов

67	Правила техники безопасности в волейболе Правила игры.	Игра-волейбол. Правила игры. Передача мяча сверху через сетку. Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Научиться передвижениям в стойке игрока, передачам мяча сверху через сетку. Изучить правила игры. Оценивают личностные качества известных волейболистов, проецируют их на себя, развивают индивидуальные способности к игре.
68	Совершенствован ие техники передачи мяча.	Передача мяча двумя руками в парах сверху и снизу. Игра по упрощенным правилам	Научиться передачам мяча двумя руками сверху над собой. Оценивают личностные качества известных волейболистов, проецируют их на себя, развивают индивидуальные способности к игре.
69	Совершенствован ие нижней прямой подачи.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед, через сетку. Встречная эстафета. Комбинация из освоенных элементов.	Научиться передачам мяча двумя руками сверху над собой и вперед, через сетку.. Оценивают личностные качества известных волейболистов, проецируют их на себя, развивают индивидуальные способности к игре.
70	Совершенствован ие нижней прямой подачи.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу двумя руками	Освоить технику приема и передачи мяча. Способность самооценивать свои действия.
71	Передачи мяча сверху двумя руками.	Техника передачи мяча. Учебная игра	Освоить технику передачи мяча. Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам. Способность самооценивать свои действия.
72	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам. Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.
73	Комбинация из освоенных элементов.	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по упрощенным правилам.	. Научиться комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.
74	Прием мяча снизу двумя руками в	Техника прямого нападающего удара.	Освоить технику прямого нападающего удара после. Научиться

		парах.		комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.
75		Совершенствован ие прямого нападающего удара.	Техника прямого нападающего удара.	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие индивидуальных способностей.
76		Тактика свободного нападения.	Тактика свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам. Освоить тактику свободного нападения . Развитие индивидуальных способностей.
77		Закрепление тактики свободного нападения.	Свободное нападение. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам. Освоить тактику свободного нападения. Способность самооценивать свои действия.
78		Нижняя прямая подача.	Организаторские умения для совместных занятий физкультурой со сверстниками.	Овладеть знаниями о спортивной игре волейбол. Научиться организовывать совместные занятия физкультурой со сверстниками. Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика
Плавание 3 часа				
79		Правила безопасности на уроках плавания.	Повторение организационно-методических требований, применяемых на уроках плавания, разучивание разминки перед входом в воду	Знать Правила поведения на открытой воде и в бассейне. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности
80		Стили плавания. Имитация техники плавания.	Повторение разминки перед входом в воду, техники работы рук и ног при плавании, прове-	Знать стили плавания и технику работы рук и ног при плавании.

			дение имитация техники плавания	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
81		Первая медицинская помощь при утоплении.	Повторение разминки перед входом в воду, техники работы рук и ног при плавании, проведение имитация техники плавания	Знать технику работы рук и ног при плавании. Первая медицинская помощь при утоплении Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки .
Гандбол 10 часов				
82		Правила техники безопасности при игре в Гандбол. История гандбола. Правила игры.	Правила игры в «Гандбол». Стойка и перемещения игрока. Стойка игрока, перемещения и остановка игрока, повороты без мяча и с мячом.	Узнать: Историю игры «Гандбол». Развитие индивидуальных способностей.
83		Закрепление ловли и передачи мяча на месте и в движении.	Ловля и передача мяча в гандболе. Подвижная игра « Охотники и утки». ОРУ в движении. Развитие координационных качеств	Научиться перемещаться и останавливаться в игре, правильно ловить и передавать мяч. Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.
84		Совершенствование техники передвижения, ловли и передачи мяча в парах и тройках.	Ловля и передача мяча в движении. Игра по упрощенным правилам.	Научиться играть в гандбол по упрощенным правилам. Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.
85		Совершенствование техники ведения мяча в движении, с изменением направления.	Ведение мяча на месте и в движении. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	Научиться играть в гандбол по упрощенным правилам Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
86		Совершенствование	Опорный бросок. Учебная игра по упрощенным	Научиться ловить и передавать мяч в парах, тройках,

		ие техники броска мяча сверху в опорном положении.	правилам	производить ведение мяча, бросать мяч в кольцо. Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.
87		Совершенствован ие индивидуальной техники защиты.	Техника защиты. Учебная игра по упрощенным правилам. Закрепление техники опорного броска.	Научиться играть в гандбол по упрощенным правилам, научиться блокировать бросок. Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.
88		Бросок мяча сверху в прыжке.	Комбинации из освоенных элементов. Бросок мяча сверху в прыжке. Учебная игра по упрощенным правилам	Научиться играть в гандбол по упрощенным правилам, броску мяча сверху в прыжке . Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.
89		Совершенствован ие тактики игры.	Тактика игры в гандбол. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Научиться тактике игры в нападении. Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.
90		Учебная игра в гандбол.	Игра по упрощенным правилам гандбола.	Знать технику перемещений и владения мячом; правила игры в гандбол. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
91		Учебная игра в гандбол.	Игра по упрощенным правилам гандбола.	Знать технику перемещений и владения мячом; правила игры в гандбол. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
Легкая атлетика (10 часов)				
92		Спринтерский бег. Бег с ускорением.	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта и стартового разбега с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. с максимальной скоростью, линейных эстафет	Знать терминологию спринтерского бега, технику высокого старта и стартового разбега, правила линейных эстафет Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,

93	Бег с ускорением. Тестирование бега 30 м.	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта, бега по дистанции и финиширования с пробеганием отрезков от 10 до 15 м., проведение тестирования бега 30 м, повторение встречных эстафет	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м., технику высокого старта, бега по дистанции и финиширования, правила встречных эстафет Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
94	Эстафетный бег. Тестирование бега 60 м.	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования бега на 60 м., повторение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, технику передачи эстафетной палочки Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
95	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м.	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности
96	Техника метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Разучивание ОРУ с малыми мячами, повторение СБУ, техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 6 – 8 м.,	Знать как выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, правила подвижной игры «Вышибалы» Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
97	Техника метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов	Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, техники метания мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, подвижной игры «Перестрелка»	Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила подвижной игры «Перестрелка» Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
98	Бег 1000 м	Бег 1000 м. проведение спортивной игры	Знать технику бега на длинную дистанцию и ее

			«Футбол»	отличительные признаки от техники бега на короткую дистанцию, Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
99		Тестирование метания малого мяча	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники метания малого мяча, эстафеты с передачей эстафетной палочки	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на дальность, правила передачи эстафетной палочки Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
100		Тестирование бега на 300 м. с высокого старта	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 300 м. с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на 300 м. с высокого старта Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни
101		Тестирование бега на 500 м. с высокого старта	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 500 м. с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на 500 м. с высокого старта Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
102		Кроссовый бег	Эстафеты с предметами. Преодоление полосы препятствий. Подведение итогов года.	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат	603332450510203670830559428146817986133868576047
Владелец	Чулкова Татьяна Георгиевна
Действителен	С 01.03.2021 по 01.03.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576047

Владелец Чулкова Татьяна Георгиевна

Действителен с 01.03.2021 по 01.03.2022