

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе ФГОС ООО, с учетом примерной ООП ООО, реализуемого УМК *Виленский М. Я.* Физическая культура 5–7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2019. *Лях В. И.* Физическая культура 8–9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2019. и целевого раздела ООП ООО МБОУ Новониколаевской ООШ

Цель школьного образования по физической культуре - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю (третий час – внеурочная деятельность): в 5 классе — 70 ч, в 6 классе — 70 ч, в 7 классе — 70 ч, в 8 классе — 70 ч, в 9 классе — 70 ч.

1. Планируемые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» 5-9 классы

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Требование к уровню подготовки выпускников 5-9 кл.

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
 - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

2. Содержание учебного предмета 5-9 классы

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Гандбол. Правила игры, развитие этого вида спорта на Дону

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

3. Тематическое планирование физическая культура 5 класс

№ п/п	Тематический раздел Воспитательные задачи	Количество часов
1	Знания о физической культуре Воспитывающее значение рабочей программы по физической культуре заключается в активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения как явления мировой культуры, приобщения к их ценностям, истории и современному развитию.	1
2	Легкая атлетика В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями	10

	физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.	
3	Кроссовая подготовка В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.	3
4	Спортивные игры (Баскетбол) В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.	10
5	Гимнастика с элементами акробатики В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.	18
6	Спортивные игры (Волейбол) В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности;	15

	воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.	
7	Кроссовая подготовка В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.	5
8	Легкая атлетика В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.	5

Тематическое планирование физическая культура 6 класс

№ п/п	Тематический раздел Воспитательные задачи	Количество часов
1	Знания о физической культуре воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.	1

2	<p>Легкая атлетика</p> <p>В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание патриотизма; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.</p>	10
3	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.</p>	9
4	<p>Спортивные игры (Баскетбол)</p> <p>В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, воспитание командного духа, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.</p>	7
5	<p>Спортивные игры (Волейбол)</p> <p>В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, воспитание командного духа, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.</p>	22

6	<p>Легкая атлетика</p> <p>В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.</p>	18
----------	--	----

Тематическое планирование физическая культура 7 класс

№ п/п	Тематический раздел Воспитательные задачи	Количество часов
1	<p>Легкая атлетика</p> <p>В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.</p>	15
2	<p>Спортивные игры (Баскетбол)</p>	15

	<p>В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, воспитание командного духа, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.</p>	
3	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.</p>	17
4	<p>Спортивные игры (Волейбол)</p> <p>В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, воспитание командного духа, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.</p>	7
5	<p>Легкая атлетика</p> <p>В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.</p>	14

Тематическое планирование физическая культура 8 класс (часов)

№ п/п	Тематический раздел Воспитательные задачи	Количество часов
1	<p>Легкая атлетика</p> <p>В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание патриотизма; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.</p>	8
2	<p>Спортивные игры (Волейбол)</p> <p>В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, воспитание командного духа, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.</p>	10
3	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.</p>	14
4	<p>Спортивные игры (Гандбол)</p>	13

	В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, воспитание командного духа, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.	
5	Спортивные игры (Баскетбол) В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, воспитание командного духа, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.	11
6	Легкая атлетика В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.	11

Тематическое планирование физическая культура 9 класс

№ п/п	Тематический раздел Воспитательные задачи	Количество часов
-------	--	------------------

1	<p>Легкая атлетика</p> <p>В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание патриотизма; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.</p>	16
2	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.</p>	13
3	<p>Спортивные игры (Волейбол)</p> <p>В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, воспитание командного духа, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.</p>	12
4	<p>Спортивные игры (Баскетбол)</p> <p>В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, воспитание командного духа, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.</p>	12

5	Легкая атлетика В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.	11
6	Спортивные игры (Гандбол) В воспитательные задачи данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, воспитание командного духа, организации совместной учебной и консультативной деятельности; воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.	2

4. Календарно-тематическое планирование 5 класс (67 часов)

в соответствии с годовым календарным графиком 2021-2022 учебного года

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Образовательные ресурсы Вид диагностики	Вид деятельности		
				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
Знания о физической культуре						
1	01.09	Организационно — методические требования на	Ознакомление учеников с организационно — методическими	Знать организационно — о —	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла

		уроках ФК	требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, понятие об утомлении и переутомлении, ИОТ № 26 Легкая атлетика, влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, повторение СУ, разучивание разминки (ОРУ) на месте, повторение правил линейной эстафеты.	методические требования на уроках ФК, СУ, правила линейных эстафет	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать об организационно — методическими требованиями, применяемых на уроках физической культуры, выполнять СУ, играть в линейные эстафеты.	учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
Легкая атлетика						
2	06.09	Спринтерский бег. Т.Б. на уроке	Ознакомить учеников с терминологией спринтерского бега, высокого старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Повторить ОРУ на месте, линейные эстафеты.	Знать правила спринтерского бега, линейных эстафет.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 40-50 м. с максимальной скоростью, 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
3	08.09	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	Повторить ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 30 м. с высокого	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной

			старта и линейных эстафет.	высокого старта, правила линейных эстафет.	оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, 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
4	13.09	Челночный бег	Разучивание беговой разминки (СБУ), повторение техники челночного бега и встречных эстафет	Знать технику челночного бега, правила встречных эстафет	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять челночный бег, играть во встречные эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
5	15.09	Тестирование челночного бега 3 x 10 м., спортивная игра «Футбол»	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м., повторение спортивной игры «Футбол»	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м., историю футбола, правила спортивной игры	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирования челночного бега 3 x 10	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

				«Футбол»	м., играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	
6	20.09	Тестирование бега на 60 м. с высокого старта спортивная игра «Футбол»	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 60 м. с высокого старта, повторение спортивной игры «Футбол»	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м. с высокого старта, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	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
7	22.09	Техника прыжка в длину с разбега спортивная игра «Футбол»	Разучивание ОРУ в движении, повторение СБУ, техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол»	Знать как выполнять: разбег, отталкивание, приземление в прыжках в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега, 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
8	27.09	Прыжок в длину с разбега на результат спортивная игра	Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику прыжка в длину с разбега правила	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный

		«Футбол»		спортивной игры «Футбол»	сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
9	29.09	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол»	Знать как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, 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
10	04.10	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»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: 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
11	06.10	Техника метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых	Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, техники метания мяча с 4 — 5 бросковых шагов на	Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

		шагов	дальность, подвижной игры «Перестрелка»	после броска мяча на дальность, правила подвижной игры «Перестрелка»	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с 4 — 5 бросковых шагов, играть в подвижную игру «Перестрелка»	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
Кроссовая подготовка						
12	11.10	Кросс по пересеченной местности спортивная игра «Футбол»	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, 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
13	13.10	Бег в равномерном темпе до 12' спортивная игра «Футбол»	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»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: 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

14	18.10	Тестирование бега на 1000 м.	Повторение ОРУ в движении, СБУ, проведение тестирования бега на 1000 м., спортивной игры «Футбол»	Уметь пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Футбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, 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
Спортивные игры (Баскетбол)						
15	20.10	Стойка баскетболиста, передвижение	ИОТ № 23 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»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: бросать и ловить мяч на месте, принимать стойки, передвигаться без мяча и с мячом, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	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
16	25.10	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	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных

				и перемещение в ней, правила спортивной игры «Баскетбол»	указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте, передвигаться в стойке баскетболиста, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
17	27.10	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»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	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
18	08.11	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»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения. Познавательные: 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, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

19	10.11	Ведение мяча на месте	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание ведения мяча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока мяча, 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
20	15.11	Ведение мяча в движении	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание ведения мяча в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»		Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: 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
21	17.11	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении	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	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

				спортивной игры «Баскетбол»	отскока мяча в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	
22	22.11	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»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места (правой и левой рукой), 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
23	24.11	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	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: 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

				«Баскетбол»		
24	29.11	Система личной защиты	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание системы личной защиты. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты системы личной защиты, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять плотную опеку своего игрока в личной защите, 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, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
Гимнастика с элементами акробатики						
25	01.12	Строевые упражнения	ИОТ № 22 гимнастика. Разучивание разминки на матах, строевых упражнений, повторение подвижной игры «Удочка»	Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и само страховки, строевые упражнения, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
26	06.12	Строевые упражнения	Повторение ОРУ на матах, повторение строевых упражнений, подвижной	Уметь выполнять строевые	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: видеть ошибку и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла

			игры «Удочка»	упражнения, играть в подвижную игру «Удочка»	исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении, играть в подвижную игру «Удочка»	учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
27	08.12	Висы. Подвижная игра Гандбол	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»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
28	13.12	Тестирование подтягивания в висе	Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования подтягивания в висе (мальчики) и подтягивание из виса лежа (девочки), повторение подвижной игры «Перестрелка»	Знать правила проведения тестирования подтягиваний, правила подвижной игры «Перестрелка»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: 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
29	15.12	Тестирование отжиманий. Подвижная игра	Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования отжиманий, повторение подвижной	Знать правила проведения тестирования отжиманий,	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника,	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за

		Гандбол	игры «Перестрелка»	правила подвижной игры «Перестрелка»	сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить тестирование отжиманий, играть в подвижную игру «Перестрелка».	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
30	20.12	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»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения на гимнастической скамейке, играть в подвижную игру «Третий лишний».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения
31	22.12	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	Повторение ОРУ на гимнастической скамейке, разучивание упражнений на гимнастическом бревне, повторение подвижной игры «Третий лишний»	Знать какие упражнения выполняются на гимнастическом бревне, правила подвижной игры «Третий лишний»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Третий лишний».	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование этических потребностей, ценностей и чувств
32	27.12	Лазанье по гимнастической стенке	Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазания по гимнастической стенке, проведение	Знать как лазать по гимнастической стенке, правила	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношений к самому себе	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия

			подвижной игры «Охотники и утки»	подвижной игры «Охотники и утки»	как субъекту деятельности, сохраняя заданную цель. Познавательные: лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Охотники и утки».	другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
33	10.01	Круговая тренировка	Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки и подвижной игры «Удочка»	Знать как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств
34	12.01	Опорный прыжок Подвижная игра Гандбол	Повторение разминки на месте, разучивание опорного прыжка через гимнастического козла, повторение подвижной игры «Удочка»	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять соскок прогнувшись с козла в ширину, играть в подвижную игру «Удочка».	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
35	17.01	Опорный	Повторение разминки на месте, разучивание	Знать технику выполнения	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

		прыжок	опорного прыжка через гимнастического козла, повторение подвижной игры «Ловишки на хобах»	опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишки на хобах»	Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять вскок в упор присев, соскок прогнувшись с козла в ширину, играть в подвижную игру «Ловишки на хобах».	личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
36	19.01	Тестирование прыжка через вращающую скакалку за 1'	Разучивание разминки со скакалкой, проведение тестирования прыжка через вращающую скакалку за 1', повторение подвижной игры «Парная чехарда»	Знать правила тестирования прыжка через вращающую скакалку, правила подвижной игры «Парная чехарда»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: проходить тестирование прыжка через вращающую скакалку за 1', играть в подвижную игру «Парная чехарда».	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
37	24.01	Кувырок вперед Подвижная игра Гандбол	Повторение разминки на матах, повторение техники кувырка вперед, встречной эстафеты	Знать технику выполнения кувырка вперед, варианты встречных эстафет	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед, играть во встречные	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

					эстафеты.	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
38	26.01	Кувырок назад	Повторение разминки на матах, повторение техники кувырка назад и вперед, встречной эстафеты	Знать технику выполнения кувырка назад и вперед, варианты встречных эстафет	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять кувырка назад и вперед, играть во встречные эстафеты.	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
39	31.01	Стойка на лопатках Подвижная игра Гандбол	Повторение разминки на матах, разучивание стойки на лопатках, повторение подвижной игры «День и ночь»	Знать технику выполнения стойки на лопатках, правила подвижной игры «День и ночь»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять стойку на лопатках с согнутыми ногами, играть в подвижную игру «День и ночь»	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
40	02.02	Мост из положения лежа	Повторение разминки на матах, повторение техники выполнения моста из положения лежа, повторение подвижной игры «Пятнашки»	Знать технику выполнения моста из положения лежа, правила подвижной игры «Пятнашки»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: выполнять мост из положения лежа, с помощью и самостоятельно, играть в подвижную игру «Пятнашки»</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
41	07.02	Тестирование наклона 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>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: 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

42	09.02	Лазание по канату в три приёма	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, лазания по канату в три приема, подвижной игры «Борьба всадников»	Знать технику лазания по канату в три приёма, правила подвижной игры «Борьба всадников»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в два и три приема, играть в подвижную игру «Борьба всадников».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
Спортивные игры (Волейбол)						
43	14.02	Правила игры в волейбол. Стойки игрока.	ИОТ № 23 подвижные игры (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 «Вышибала»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием, 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
44	16.02	Стойки игрока. Перемещения в стойке.	Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке	Знать стойки игрока, варианты	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за

			приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, подвижной игры «Вышибалы»	перемещения в стойке, правила подвижной игры «Вышибала»	слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, играть в подвижную игру «Вышибалы»	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
45	21.02	Стойки игрока. Перемещения в стойке.	Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед с мячом, подвижной игры «Вышибалы»	Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке, правила подвижной игры «Вышибала»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед с мячом, 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
46	28.02	Комбинация из освоенных элементов	ОРУ на месте, повторение передвижений (перемещение в стойке,	Знать, как выполнять освоенные	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла

		техники передвижений	остановка, ускорение), разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку»	элементы техники передвижений , правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять освоенные элементы техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорение), играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».	учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
47	02.03	Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед	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»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: 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
48	09.03	Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед	Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед, подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических

				через сетку»	заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	потребностей, ценностей и чувств
49	14.03	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»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: 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
50	16.03	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой	Повторение 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»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками над собой, играть в подвижную игру «Мячом в цель»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, 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
51	28.03	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»	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
52	30.03	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»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: 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
53	04.04	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	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,

				«Пионербол»	правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
54	06.04	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	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: 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	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
55	11.04	Нижняя прямая подача, прямой нападающий удар	ОРУ с мячом, повторение приема и передачи, нижней прямой подачи мяча, разучивание техники прямого нападающего удара, учебная игра в волейбол	Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара, правила игры в	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам	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

				волейбол		находить выходы из спорных ситуаций
56	13.04	Прямой нападающий удар	ОРУ с мячом, повторение приема, передачи, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара, учебной игра в волейбол	Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: выполнять прием, передачу, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам, осуществляют судейство игры.</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, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях
57	18.04	Контрольный урок по волейболу	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар, учебной игра в волейбол	Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные: 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, уменийне создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Кроссовая подготовка						

58	20.04	Бег в чередовании с ходьбой (смешанное передвижение)	ИОТ № 26 легкая атлетика. Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, эстафет	Знать технику бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, варианты эстафет	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в чередовании с ходьбой до 10 мин., играть в эстафеты.	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
59	25.04	Бег в равномерном темпе	Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, кроссового бега, эстафет	Знать технику кроссового бега, преодоления препятствий, правила эстафет	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе до 15'.	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
60	27.04	Бег с преодолением препятствий спортивная игра «Футбол»	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и	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

				«Футбол»	вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	
61	04.05	Бег по пересеченной местности спортивная игра «Футбол»	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности, проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику бега на среднии дистанции, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать по пересеченной местности, 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
62	11.05	Бег на 1000 м.	Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, проведение бега на 1000 м, ознакомить учеников с историей отечественного спорта	Знать правила проведения тестирования бега 1000 м, историю отечественног о спорта	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Легкая атлетика						
63	16.05	Спринтерский бег. Бег с	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта и	Знать терминологию	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную	Развитие этических чувств, доброжелательности и

		ускорением.	стартового разбега с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. с максимальной скоростью, линейных эстафет	спринтерского бега, технику высокого старта и стартового разбега, правила линейных эстафет	работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: бегать с максимальной скоростью от 10 до 15 м. с высокого старта, играть в линейные эстафеты с передачей эстафетной палочки	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости
64	18.05	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	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: 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
65	23.05	Эстафетный бег	Разучивание ОРУ в движении. Повторение СБУ, обучение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки, проведение 2 — 3 подвижных игр по	Знать технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных подвижных игр	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и

			желанию учеников		взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: передавать эстафетную палочку в коридоре 20 м не снижая скорости, играть в подвижные игры	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
66	25.05	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	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: 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
67	30.05	Эстафетный бег	Повторение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки	Знать технику передачи эстафетной палочки	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: передавать эстафетную палочку во время эстафеты 4 x 200 м	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Календарно-тематическое планирование 6 класс (67 часов)

в соответствии с годовым календарным графиком 2021-2022 учебного года

№ урока	Дата	Тема урока.	Образовательные ресурсы Вид диагностики	Вид деятельности			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1	01.09	Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	Соблюдение техники безопасности на уроках легкой атлетики	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							
2	06.09	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей.	Повторение ранее пройденных створеовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	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	08.09	Стартовый разгон					

4	13.09	Высокий старт Финальное усилие. Эстафеты.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге с высокого старта	Знать технику выполнения высокого старта	Описывать технику бега с высокого старта	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
5	15.09	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Развитие физических качеств на уроках легкой атлетики	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
6	20.09	Развитие скоростной выносливости					
7	22.09	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	Как правильно выполнять специальные беговые упражнения	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.

8	27.09	Метание мяча на дальность с разбега	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Как выполнять подготовительные упражнения при метании мяча	Научиться правильно выполнять подготовительные упражнения при метании мяча.	Описывать технику метания мяча на дальность с разбега	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.
9	29.09	Прыжки. Прыжковые упражнения.	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).	Как развиваются физические качества быстрота и сила	Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения	Описывать технику прыжковых упражнений	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
10	04.10	Прыжок в длину с места. спортивная игра «Футбол»	Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	Как научиться прыжкам в длину с места и с разбега	Знать способы прыжков в длину и прыжковых упражнений	Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
11	06.10	Прыжок в длину с места. спортивная игра «Футбол»	Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	Как научиться прыжкам в длину с места и с разбега	Знать способы прыжков в длину и прыжковых упражнений	Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
Гимнастика с основами акробатики							
12	11.10	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из	Вис на согнутых руках, согнув	Упражнения с длинной и	Описывать технику упражнений	Р.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с

		при выполнении гимнастических упражнений	колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись и согнувшись подтягивание в висе, поднятие ног в висе.	короткой скакалкой	прикладной направленности.	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
13	13.10	Строевые упражнения.	Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах.	Кувырок назад; кувырок вперед; перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельное. Комбинации из основных элементов акробатики.	Уметь составлять небольшие акробатические композиции.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка.
14	18.10	Перестроение из колонны по одному в 2.					
15	20.10	Развитие координационных способностей.	Строевые упражнения. Построения и перестроения Сочетание движений руками с ходьбой на месте. Связка из акробатических элементов.	Описывать технику упражнений с предметами.	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.
16	25.10	Комбинации из акробатических упражнений.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Подвижная игра.				

17	27.10	Развитие гибкости Совершенствование упражнений в висах и упорах	Упражнение с утяжелением Упражнения с обручами, большим мячом, скакалками.	Разучить технику работы с мячом, обручем.	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
18	08.11	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг.	Упражнения в висе и упорах. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении	Техника выполнения кувырков вперед и назад	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
19	10.11	Развитие скоростно-силовых способностей.	Ходьба с различной амплитудой движений.				
20	15.11	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку	Прыжки через короткую скакалку. Совершенствовать двигательные умения в играх-эстафетах с гимнастической скакалкой и набивными мячами.	Проявлять качества ловкости и координации при выполнении прыжков через скакалку	Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Р.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их П.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях

Баскетбол

21	17.11	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.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	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.
22	22.11	Прием и передача мяча. Ведение мяча.					
23	24.11	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.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом		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.
24	29.11	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. Учебная игра «Мяч капитану»	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	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.
25	01.12	Вырывание и выбивание мяча.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте –	Проявлять качества силы, быстроты и координации	Знать физические качества и	Осваивать двигательные действия, составляющие	Р.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять

			передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра	при выполнении упражнений с мячом	принципы их развития	е содержание спортивных игр	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
26	06.12	Нападение быстрым прорывом.	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Как осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр	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.
27	08.12	Взаимодействие двух игроков					
Волейбол							
28	13.12	ТС и ТБ по разделу волейбол. Стойка волейболиста.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками .	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов баскетболиста. К.: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

					ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста .		
29	15.12	Техника набрасывание мяча над собой.	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста . Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
30	20.12	Техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Прием. Передача. Набрасывание мяча.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками .	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
31	22.12	Техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать технику приема и передачи мяча. Как правильно	Прием и передача мяча. Прямая	Научится технике приема и	Организовывать совместные	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.
32	27.12	Совершенствовани е техники приема и передачи мяча.	Как совершенствовать технику приема и передачи мяча. Как правильно	Прием и передача мяча. Прямая	Научится технике приема и	Организовывать совместные	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.

33	10.01	Техника прямой нижней подачи.	выполнить технику прямой нижней подачи.	нижняя подача.	передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	занятия волейболом со сверстниками .	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
34	12.01	Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствовани е нижней прямой подачи.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Организовыв ать совместные занятия волейболом со сверстниками .	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
35	17.01	Совершенствовани е нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения лежа.	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественном у выполнению подъема корпуса из положения лежа.	Осуществлят ь судейство игры.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.

36	19.01	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
37	24.01	Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.
Спортивные игры. Волейбол							
38	26.01	ТБ по разделу волейбол. Стойка волейболиста.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов баскетболиста. К.: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

					ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.		
39	31.01.	Совершенствование стойки волейболиста.	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
40	02.02	Техника приема и передачи мяча сверху.					
41	07.02	Техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Осуществлять судейство игры Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола..

42	09.02	Техника приема и передачи мяча снизу.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу. Научиться правильно, выполнять технические действия в волейболе.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий волейбола.
43	14.02	Совершенствован ие техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстникам и.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
44	16.02	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствован ие нижней прямой подачи.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться качественно выполнять – технику приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстникам и.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
45	21.02	Совершенствован ие приема и	Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой	Прием и передача мяча. Прямая	Научиться приему и передачи мяча	Осуществлять судейство игры.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

		передачи мяча в парах. Подъем корпуса из положения лежа.	подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа.	нижняя подача. Подъем корпуса из положения лежа.	в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.		П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.
46	28.02	КУ - подъем корпуса из положения лежа.	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
47	02.03	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.					
48	09.03	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола.	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.
49	14.03	Подведение итогов по разделу. Учебная игра.					

Легкая атлетика

50	16.03	ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения.	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки	Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.	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.
51	28.03	Развитие скоростных способностей. спортивная игра «Футбол»	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Развитие физических качеств на уроках легкой атлетики	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
52	30.03	Совершенствование техники метания теннисного мяча.	Как совершенствовать технику метания теннисного мяча.	Метание.	Научиться метанию теннисного мяча.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики.

53	04.04	Старт с опорой на одну руку. спортивная игра «Футбол»	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку.	Как правильно выполнить на оценку метание теннисного мяча Старт. Метание.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
54	06.04	Контрольное упражнение – метание теннисного мяча.					
55	11.04	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Разгон. Выносливость. Бег.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
56	13.04	Выполнение на оценку прыжки через скакалку за 1 мин.	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку.	Как правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Описывать технику выполнения беговых упражнений,	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.

57	18.04	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
58	20.04	Совершенствован ие прыжка в длину с разбега 11-15 шагов.. Бег до 6 мин.	Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	Прыжок в длину. Выносливость. Бег.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
59	25.04	Совершенствован ие техники метания мяча на дальность.	Метание мяча на дальность с разбега.	Как совершенствов ать техники метания мяча на дальность.	Научиться метанию мяча на дальность.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.
60	27.04	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Прыжок в длину. Эстафета. Прыжковые упражнения.	Как выполнить на оценку технику разбега в	Научиться разбегу в прыжках в длину и	Описывать технику выполнения беговых упражнений	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

				прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.	эстафете с палочкой.	и технику прыжка в длину с разбега.	П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
61	04.05	Техника метания мяча. спортивная игра «Футбол»	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость. Уметь выбрать правильный темп бега	Научиться метанию мяча и бегу на развитие выносливости.	Описывать технику метания мяча разными способами.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.
62	11.05	Развитие выносливости, бег до 8 мин.					
63	16.05	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.	Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
64	18.05	Встречная эстафета с палочкой. спортивная игра «Футбол»	Эстафетный бег.. Кроссовая подготовка	. Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции.	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе

							совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
65	23.05	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Метание мяча. Бег на выносливость	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость..	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Описывать технику метания мяча разными способами..	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в
66	25.05	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Эстафета. Бег на выносливость. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м.	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
67	30.05	Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Эстафета. Бег на выносливость. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки		Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость	Описывать технику передачи эстафетной палочки	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.

Календарно-тематическое планирование 7 класс (67 часов)

в соответствии с годовым календарным графиком 2021-2022 учебного года

№ п/п	Дата	Тема урока	Вид деятельности	Вид диагностики	Образовательные ресурсы
		Легкая атлетика – 15 ч.			
1	01.09	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой. Олимпийские игры древности. Виды легкой атлетики	Демонстрируют технику низкого старта.	Учебник Секундомер, колодки, свисток, флажки
2	03.09	Стартовый разгон Спортивная игра «футбол»	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Дыхание во время выполнения физических упражнений.	Демонстрируют стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Учебник Секундомер, колодки, свисток, флажки
3	08.09	Бег на короткие дистанции	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты История зарождения олимпийского движения в России.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров.	Учебник Секундомер, колодки, свисток, флажки
4	10.09	Бег 30 метров	Бег на результат 30 м, специальные	Бег 30 метров.	Учебник

		Спортивная игра «футбол»	беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Питание и питьевой режим	Основная группа: Мальчики: «5» – 5,2; «4» – 5,9 ; «3» – 6,1 . Девочки: «5» – 5,5; «4» – 6,0; «3» – 6,2 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	Секундомер, колодки, свисток, флажки Учебник
5	15.09	Бег 60 метров. Спортивная игра «Футбол»	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Физическая культура в современном обществе. Знаменитые чемпионы России	Бег 60 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 8,7; «4» – 9,7 ; «3» – 10.0. Девочки: «5» – 9,6; «4» – 10,6; «3» – 10.9	Учебник Секундомер, колодки, свисток, флажки, эстафет-ные палочки, предметы для передачи (кубики, мячи)
6	17.09	Бег 2000 метров	Бег на результат 2000 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	М «5» 9.00; «4»9.30; «3»9.55 Д «5»11.00; «4»11.40; «3»12.10	Учебник Секундомер, свисток
7	22.09	Кросс 1000 м. Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Здоровый образ жизни.	Учиться измерять ЧСС.	Секундомер, свисток, учебник
8	24.09	Прыжок в длину с места Спортивная игра «Футбол»	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	М «5»200; «4»185; «3»175 Д «5»175; «4»155; «3»150	Учебник Мяч

9	29.09	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Утренняя гимнастика.	Бег 1000 м	Секундомер, флажки
10	01.10	Метание малого мяча Спортивная игра «Футбол»	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростной выносливости. Физическая культура в современном обществе. Двигательный режим	Демонстрируют отведение руки для замаха. Демонстрируют финальное усилие. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее. Демонстрируют выполнение метательных упражнений.	Мячи, учебник
11	06.10	Закрепление метания малого мяча	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростной выносливости. Организация и проведение пеших туристских походов.	Демонстрируют отведение руки для замаха. Демонстрируют финальное усилие. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Мячи
12	08.10	Совершенствование метание малого мяча. Спортивная игра «Футбол»	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростной выносливости. Способы закаливания организма.	Демонстрируют отведение руки для замаха. Демонстрируют финальное усилие. Описывают технику выполнения метательных	Мячи

				упражнений. Показывать результат:40-35-30 (м.), 26-21-18 (д.)	
13	13.10	Бег 1500 метров	Кросс 1500 метров без учета времени. Медленный бег. Гигиенические требования.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Показывают результат в беге на 1500 метров.	Секундомер, свисток, флажки
14	15.10	Бег 1000 метров.	Беговые упражнения. Бег 1000 метров на время. Режим дня и его общие требования.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Показывают результат в беге на 1000 метров.	Секундомер, свисток, флажки
15	20.10	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют технику прыжка в длину с места. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека	М «5»175; «4»160; «3»150 Д «5»165; «4»145; «3»140	Учебник
		Спортивные игры. Баскетбол – 15 ч.			
16	22.10	Стойка и передвижения игрока	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол. Краткая	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Учебник Мяч, свисток

			характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.		
17	27.10	Ведение мяча на месте.	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Режим дня школьника	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Учебник Мяч, свисток
18	29.10	Ведение мяча в движении	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Оценка техники стойки и передвижения игрока	Учебник Мяч, свисток
19	10.11	Стойки и повороты	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Учебник Мяч, свисток
20	12.11	Передача мяча на месте	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Мяч, свисток

			Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Знаменитые чемпионы России		
21	17.11	Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Мяч, свисток
22	19.11	Броски мяча одной и двумя руками	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Мяч, свисток
23	24.11	Ведение мяча с изменением скорости.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Восстановительный массаж.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Мяч, свисток
24	26.11	Ведения мяча с изменением направления	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Мяч волейбольный, свисток
25	01.12	Броски мяча в кольцо	Бросок двумя руками снизу в движении.	Оценка техники броска	Мяч волейбольный, свисток

			Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	мяча в кольцо	
26	03.12	Ведение мяча в движении с изменением направления движения .	Освоение техники ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Мяч волейбольный, свисток
27	08.12	Стойка игрока, перемещения	Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	Уметь играть в Баскетбол по упрощенным правилам	Мяч волейбольный, свисток
28	10.12	Ведение мяча в движении с изменением направления движения .	Освоение техники ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Мяч волейбольный, свисток
29	15.12	Учебно-тренировочная игра	Освоение правил игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Мяч волейбольный, свисток
30	17.12	Учебно-тренировочная игра	Освоение правил игры в баскетбол Осуществление судейства.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Мяч, свисток.
		Гимнастика с основами акробатики – 17 ч.			
31	22.12	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике.	Соблюдают требования инструкций. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Знать причины травматизма.	Учебник Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастические палки

			Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Основные причины травматизма.		
32	24.12	Акробатика. Кувырок вперед	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Режим дня школьника	Описывают технику ОРУ. Описывают технику данных упражнений, четко выполняют строевые приемы.	Учебник Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастические палки
33	12.01	Кувырок вперед и назад	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырki вперед, назад	Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастические палки
34	14.01	Стойка на лопатках	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие Питание и питьевой режим ие координационных способностей.	Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках	Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастические палки
35	19.01	Акробатические соединения	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Развитие выносливости Акробатические соединения. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека . Знаменитые чемпионы России	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.	Гимнастические маты, канат, гимнастический шест, гантели
36	21.01	Акробатические соединения из 2-3 элементов	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Акробатические соединения	Описывают технику данных упражнений. Корректируют технику выполнения упражнений.	Гимнастические маты, канат, гимнастический шест, гантели

37	26.01	Подтягивание в висе.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	Техника выполнения висов, подтягивания в висе.	Учебник Гимнастические маты, канат, перекладина
38	28.01	Подтягивание в висе лежа. Поднимание прямых ног в висе Наклон вперед из положения стоя.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе лежа. Поднимание прямых ног в висе - мал. Развитие силовых способностей	Техника выполнения висов, подтягивания в висе. Мальчики: «5» Касание пола ладонями ; «4» касание пальцами, «3» касание пальцами. Девочки: «5» – 18; «4» – 11; «3» – 9. ГТО – Касание пола пальцами рук.	Гимнастические маты, канат, перекладина
39	02.02	Мост из положения лежа и стоя	Мост из положения лежа и стоя. Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Соблюдение правил техники безопасности. Страховка	Гимнастические маты
40	04.02	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Гимнастические комбинации.	Соблюдение правил техники безопасности	Учебник Гимнастические брусья
41	09.02	Упражнения на бревне.	Упражнения на бревне. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	Техника выполнения упражнения на бревне	Учебник Гимнастическое бревно

42	11.02	Лазание по канату	Лазание по канату. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Вполоборота направо!», «Вполоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.	Техника выполнения лазания по канату	Канат
43	16.02	Закрепление лазания по канату	Лазание по канату. Правила страховки во время выполнения упражнений. Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Техника выполнения лазания по канату	Канат
44	18.02	Опорный прыжок, строевые упражнения	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	Техника выполнения опорного прыжка	Учебник Гимнастический козёл
45	25.02	Опорный прыжок	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	Техника выполнения опорного прыжка	Гимнастический козёл

46	02.03	Опорный прыжок	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей	Техника выполнения опорного прыжка.	Гимнастический козёл
47	04.03	Прыжки со скакалкой	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте.	Контроль прыжки на скакалке 80-75-60 (м), 100-60-50 (д)	Скакалка
		Спортивные игры. Волейбол – 7 ч.			
48	09.03	Основы волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	Стойки и передвижения. Техника безопасности при игре в волейбол. Мир Олимпийских игр	Соблюдают требования инструкций. Овладевают основными приемами игры.	Учебник Волейбольные мячи
49	11.03	Верхняя передача мяча	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Режим дня школьника	играть в волейбол по упрощенным правилам;	Волейбольные мячи
50	16.03	Нижняя прямая подача мяча	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	играть в волейбол по упрощенным правилам;	Волейбольные мячи
51	30.03	Совершенствование верхней передачи мяча	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Знаменитые чемпионы России	играть в волейбол по упрощенным правилам;	Волейбольные мячи
52	01.04	Верхняя передача мяча	Стойки и передвижения.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Волейбольные мячи

53	06.04	Нижняя прямая подача	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	Нижняя прямая подача. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками и нижней прямой подачи	Волейбольные мячи
54	08.04	Учебно-тренировочная игра	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	играть в волейбол по упрощенным правилам;	Волейбольные мячи
		Легкая атлетика – 14 ч.			
55	13.04	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивание. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Виды легкой атлетики	Уметь прыгать в высоту с разбега,	Перекладина
56	15.04	Прыжки в высоту 5 -7 беговых шагов	Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивание. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Режим дня школьника	Уметь прыгать в высоту с разбега,	Перекладина
57	20.04	Прыжки в высоту 7-9 беговых шагов	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивание. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут.	Уметь прыгать в высоту с разбега,	Перекладина

58	22.04	Прыжки в высоту	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивание (дев. -80 см., мал. – 85 см.). . Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».	Уметь прыгать в высоту с разбега, Техника выполнения прыжка в высоту	Перекладина
59	27.04	Совершенствование прыжков в высоту	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивание (дев. -80 см., мал. – 85 см.). Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».	Уметь прыгать в высоту с разбега, Техника выполнения прыжка в высоту	Перекладина
60	29.04	Высокий старт	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров	Секундомер, колодки, свисток, флажки
61	04.05	Стартовый разгон	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров.	Секундомер, колодки, свисток, флажки
62	06.05	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут	М «5»180; «4»160; «3»155 Д «5»175; «4»150; «3»145	Секундомер, колодки, свисток, флажки
63	11.05	Челночный бег 3x10м	Челночный бег 3x10м. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в	8,5-8,9-9,0 (м), 9,0-9,2-9,5 (д)	Секундомер, колодки, свисток, флажки

			медленном темпе до 15 минут.		
64	13.05	Бег на 30м	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	5,6-6,1-6,4 (м), 5,8-6,1-6,4 (д)	Секундомер, колодки, свисток, флажки
65	18.05	Бег 60 метров Спортивная игра «футбол»	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 5 минут. Игра в футбол.	Мальчики: «5» – 8,7; «4» – 9,7 ; «3» – 10.0. Девочки: «5» – 9,6; «4» – 10,6; «3» – 10.9	Секундомер, колодки, свисток, флажки
66	20.05	Бег 500 метров	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.	Секундомер, колодки, свисток, флажки
67	25.05	Бег 1500 метров	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег 1500 метров	Уметь бегать на длинные дистанции, метать малый мяч.	Секундомер, колодки, свисток, флажки
68	27.05	Беговые упражнения	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь бегать на длинные дистанции	Учебник

Календарно-тематическое планирование 8 класс (67 часов)

в соответствии с годовым календарным графиком 2021-2022 учебного года

№ п/п	Дата	Тема урока	Вид деятельности	Вид диагностики	Образовательные ресурсы
1	03.09	Лёгкая атлетика Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них. Раскрывают причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи	Правила безопасности на уроках.	Учебник. Компьютер, экран, учебная презентация, видеоролики
2	07.09	Беговые упражнения. Спринтерский бег	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Беговые упражнения	Учебник Секундомер, колодки, свисток, флажки
3	10.09	Беговые упражнения. Спринтерский бег	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Показывают максимально возможный результат в беге на короткие дистанции. Демонстрируют навыки судейской	Соревнования в беге на 60 м. Пробегание дистанции до 100	Секундомер, колодки, свисток, флажки

			практики (подача команд, заполнение протокола)	М (индивидуально)	
4	14.09	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Игра «Футбол»	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Показывают максимально возможный результат в беге на короткие дистанции. Демонстрируют навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола)	Контроль техники выполнения встречной эстафеты 8 × 60 м	Учебник Секундомер, колодки, свисток, флажки, эстафетные палочки, предметы для передачи (кубики, мячи)
5	17.09	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Текущий	Учебник Секундомер, свисток
6	21.09	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают	Соревнования в беге на дистанции 1500 м и 2000 м	Секундомер, свисток

			индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		
7	24.09	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Текущий	Учебник Демонстрационные пособия (плакаты), гимнастические маты, стойки, планка, мел
8	28.09	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Прыжки на результат	Учебник Гимнастические маты, стойки, планка, мел
9	01.10	Волейбол Волейбол. Приём и передача мяча в парах	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Текущий	Учебник. Мяч волейбольный, свисток

10	05.10	Волейбол. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Текущий	Мяч волейбольный, свисток
11	08.10	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении переда	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Текущий	Мяч волейбольный, свисток
12	12.10	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку)	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры.	Выполнение на результат	Мяч волейбольный, свисток
13	15.10	Волейбол. Приём нижней прямой подачи	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Текущий	Мяч волейбольный, свисток
14	19.10	Волейбол. Верхняя прямая подача	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила	Верхняя подача	Мяч волейбольный, свисток

			игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
15	22.10	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Текущий	Мяч волейбольный, свисток, малый мяч
16	26.10	Волейбол. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Техника прямого нападающего удара	Мяч волейбольный, свисток
17	29.10	Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Текущий	Мяч волейбольный, свисток
18	09.11	Волейбол. Страховка при блокировании	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила	Игра.	Мяч волейбольный, свисток

			игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
19	12.11	Гимнастика с элементами акробатики Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Текущий	Учебник. Гимнастические маты, гимнастическая скамейка
20	16.11	Висы. Строевые упражнения	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Текущий	Гимнастические маты, гимнастическая скамейка
21	19.11	Опорный прыжок	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению	Текущий	Гимнастический козел, гимнастический мост
22	23.11	Опорный прыжок	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок	Текущий	Гимнастический козел, гимнастический мост

			и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять.		
23	26.11	Акробатика. Лазанье	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Текущий	Гимнастические маты, канат, гимнастический шест, гантели
24	30.11	Акробатика. Лазанье	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению	Контроль техники выполнения акробатических комбинаций	Гимнастические маты, канат, гимнастический шест
25	03.12	Упражнения и комбинации на гимнастическом канате и гимнастической перекладине	Описывают технику упражнений на гимнастическом канате и гимнастической перекладине.	Оценка лазанья по канату	Гимнастическое бревно, гимнастическая перекладина
26	07.12	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	Контроль выполнения	Учебник. Гимнастическое бревно, гимнастическая перекладина
27	10.12	Упражнения на гимнастических брусьях	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях,	Текущий	Гимнастические брусья

			предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		
28	14.12	Упражнения на гимнастических брусьях	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Текущий	Гимнастические брусья
29	17.12	Упражнения на гимнастических брусьях	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Контроль техники выполнения гимнастических комбинаций	Гимнастические брусья
30	21.12	Планирование занятий физической культурой	Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности		Учебник. Проектор, экран, компьютер, учебная презентация
31	24.12	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Анализируют динамику показателей физического развития и физической подготовленности. Тестируют развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют прирост этих показателей по четвертям и	Тестирование развития основных физических качеств	Учебник

			соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.		
32	28.12	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Анализируют динамику показателей физического развития и физической подготовленности. Тестируют развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют прирост этих показателей по четвертям и соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.	Тестирование развития основных физических качеств	
33	11.01	Гандбол Гандбол. Правила игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники выполнения	Гандбольные мячи, ворота.
34	14.01	Гандбол. Развитие общей выносливости	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники выполнения	Гандбольные мячи, ворота.
35	18.01	Гандбол. Развитие быстроты	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники выполнения	Гандбольные мячи, ворота.

36	21.01	Гандбол. Развитие координационных способностей	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники выполнения	Гандбольные мячи, ворота.
37	25.01	Гандбол. Ловля и передача гандбольного мяча	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники выполнения	Гандбольные мячи, ворота.
38	28.01	Гандбол. Ведение гандбольного мяча на месте	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники выполнения	Гандбольные мячи, ворота.
39	01.02	Гандбол. Броски гандбольного мяча в ворота в опоре	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники выполнения	Гандбольные мячи, ворота.
40	04.02	Гандбол. Штрафной 7-ми метровый бросок	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники выполнения	Гандбольные мячи, ворота.
41	08.02	Гандбол. Групповые взаимодействия игроков в нападении	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники выполнения	Гандбольные мячи, ворота.

42	11.02	Гандбол. Быстрый прорыв	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Контроль техники выполнения	Гандбольные мячи, ворота.
43	15.02	Гандбол. Личная защита	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники выполнения	Гандбольные мячи, ворота.
44	18.02	Гандбол. Позиционное нападение	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Текущий	Гандбольные мячи, ворота.
45	22.02	Гандбол. Учебно-тренировочная игра	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники выполнения	Гандбольные мячи, ворота.
46	25.02	Баскетбол Баскетбол. Передвижения игрока	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Правила техники безопасности	Баскетбольные мячи

47	01.03	Баскетбол. Ведение мяча	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники ведения мяча с пассивным сопротивлением	Баскетбольные мячи
48	04.03	Баскетбол. Бросок мяча	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Текущий	Баскетбольные мячи
49	11.03	Баскетбол. Перехват мяча	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль выполнения броска одной рукой от плеча с места	Баскетбольные мячи
50	15.03	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий	Баскетбольные мячи
51	29.03	Баскетбол. Штрафной бросок	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники выполнения штрафного броска	Баскетбольные мячи

52	01.04	Баскетбол. Взаимодействие игроков	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Баскетбольные мячи
53	05.04	Баскетбол. Взаимодействие игроков	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Текущий	Баскетбольные мячи
54	08.04	Баскетбол. Взаимодействие игроков	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности	Контроль выполнения быстрого прорыва (3 × 2)	Баскетбольные мячи
55	12.04	Адаптивная физическая культура	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Составляют комплексы упражнений для разминки	Текущий	Проектор, экран, компьютер, учебная презентация Учебник
56	15.04	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	Характеризуют качества личности и обосновывают возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Составляют и демонстрируют комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей из числа ранее изученных	Текущий	Проектор, экран, компьютер, учебная презентация

57	19.04	Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка	Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Текущий	Секундомер, свисток
58	22.04	Стартовый разгон	Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.	Текущий	Секундомер, свисток
59	26.04	Бег на 30 м	Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют легкоатлетические упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Контроль времени	Секундомер, свисток
60	29.04	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют	Текущий	Секундомер, свисток

			беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
61	06.05	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Контроль техники выполнения упражнений на выносливость	Секундомер, свисток
62	13.05	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Текущий	Рулетка
63	17.05	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «согнув ноги»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Соревнования по прыжкам в длину	Рулетка

64	20.05	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Контроль техники выполнения	Рулетка
65	24.05	Метание малого мяча	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Контроль техники выполнения	Мяч
66	27.05	Метание малого мяча	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Соревнования по метанию мяча в цель с 12–14 м (до 16 м). Соревнования по метанию мяча на дальность	Резиновые и теннисные мячи, набивные мячи, мишень 1 × 1 м, рулетка, мел для разметки, флажок, протоколы для судейской практики
67	31.05	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Контроль техники выполнения упражнений на выносливость	

Календарно-тематическое планирование 9 класс (66 часов)

в соответствии с годовым календарным графиком 2021-2022 учебного года

№ п/п	Дата	Тема урока	Вид деятельности	Вид диагностики	Образовательные ресурсы
1	06.09	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	Текущий	Секундомер, свисток, флажки.
2	07.09	Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон.	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи Бег по дистанции 70-80 м	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м.	Секундомер, свисток, флажки.
3	13.09	Стартовый разгон. Финиширование.	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	Бег по дистанции 60 м	Секундомер, свисток, флажки.
4	14.09	Спринтерский бег, эстафетный бег	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	Текущий	Секундомер, свисток, флажки.
5	20.09	Бег 60 м на результат	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге	Мальчики: 8,6 - «5»; 8,9-«4»; 9,1-«3». Девочки: 9,1 - «5»; 9,3 - «4»; 9,7 - «3»	Секундомер, свисток, флажки.
6	21.09	Прыжок в длину способом «согнув ноги». История отечественного спорта.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, выполнять отведение мяча	Текущий	Рулетка, прыжковая яма. Учебник
7	27.09	Прыжок в длину на результат.	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости.	Мальчики: 420-400-380см. Девочки: 380-360-340см.	Рулетка, прыжковая яма
8	28.09	Бег 2000 м.	Уметь пробежать дистанцию 2000 м	Мальчики: 8,30; 9,00;	Секундомер,

				9,20мин Девочки: 7,30; 8,30; 9,00мин	свисток, флажки.
9	04.10	Футбол. Стойки и перемещения футболиста	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия	Текущий	Мячи
10	05.10	Футбол Удары по катящемуся мячу	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия	Текущий	Мячи
11	11.10	Футбол Удары по летящему мячу	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия	Игра	Мячи
12	12.10	Бег по пересеченной местности Правила самоконтроля и гигиены.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Секундомер, учебник
13	18.10	Бег 15 минут, преодоление препятствий	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут	Текущий	свисток, флажки
14	19.10	Равномерный бег, бег под гору	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут	Текущий	свисток, флажки
15	25.10	Бег 20 минут, преодоление препятствий Спортивные игры.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Секундомер,
16	26.10	Бег на результат 2000 м	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Юноши: 16,00-17,00-18,00. Девочки: 10,30-11,30-12,30	свисток, флажки
17	08.11	Висы. Строевые упражнения Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Текущий	Перекладина
18	09.11	Подъем переворотом силой .	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Текущий	Перекладина
19	15.11	Висы. Оценка техники выполнения подъема переворотом	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом	Перекладина
20	16.11	Висы. Строевые упражнения.	Уметь выполнять строевые	Подтягивания в висе:	Перекладина

		Подтягивание в висе.	упражнения, упражнения в висе	мальчики - 10-8-6; поднятие ног в висе: девочки - 16-12-8	
21	22.11	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке Значение физических упражнений для правильного формирования скелета и мышц.	Текущий	Спортивный зал Учебник
22	23.11	Опорный прыжок. Прыжок ногой врозь. Строевые упражнения.	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, владеть переноской партнера вдвоем на руках	Текущий	Спортивный зал
23	29.11	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Спортивный зал
24	30.11	Строевые упражнения. Оценка техники лазания по канату	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять опорный прыжок	Оценка техники лазания по канату: 6 м - 12 с (мальчики)	Спортивный зал
25	06.12	Акробатика	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Спортивный зал
26	07.12	Из упора присев стойка на руках и голове Кувырок назад в полу шпагат	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Спортивный зал
27	13.12	Из упора присев стойка на руках и голове. Равновесие на одной ноге.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Спортивный зал
28	14.12	Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Спортивный зал

29	20.12	Акробатика Оценка техники выполнения элементов	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Спортивный зал
30	21.12	Волейбол ТБ на уроках. Тактика нападений и защиты в спортивных играх.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи Учебник
31	27.12	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи
32	28.12	Волейбол. Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Мячи
33	10.01	Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи
34	11.01	Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи
35	17.01	Волейбол Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах	Мячи
36	18.01	Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи
37	24.01	Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча,	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в	Текущий	Мячи

		отраженного сеткой.	игре технические приемы		
38	25.01	Волейбол Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Мячи
39	31.01	Волейбол Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Игра	Мячи
40	01.02	Волейбол Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи
41	07.02	Волейбол Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи
42	08.02	Баскетбол. Инструктаж по ТБ..	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи Учебник
43	14.02	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи
44	15.02	Баскетбол Бросок двумя руками от головы в прыжке Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи
45	21.02	Баскетбол Оценка техники выполнения штрафного броска	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения штрафного броска	Мячи
46	22.02	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи
47	28.02	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи
48	01.03	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в	Текущий	Мячи

			игре технические приемы ,		
49	14.03	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи
50	15.03	Баскетбол Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке	Мячи
51	28.03	Баскетбол Взаимодействие трех игроков в нападении	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Учебная игра	Мячи
52	29.03	Баскетбол Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи
53	04.04	Баскетбол Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи
54	05.04	Бег по пересеченной местности.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Секундомер, Свисток Учебник
55	11.04	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Секундомер,
56	12.04	Бег в равномерном темпе, преодоление препятствий	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	свисток
57	18.04	Бег по пересеченной местности	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Секундомер,

			минут		
58	19.04	Бег по пересеченной местности Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	свисток
59	25.04	Бег на результат 2000 м	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Мальчики: 16,00-17,00-18,00. Девочки: 10,30-11,30-12,30мин	Секундомер,
60	26.04	Бег на средние дистанции	Уметь бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	свисток
61	16.05	Бег на результат 2000 м (юн.) и 1500 м (д.).	Уметь бегать на дистанцию 2000 м	Мальчики: 8,30; 9,00; 9,20 Девочки: 7,30; 8,30; 9,00	свисток
62	17.05	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	Текущий	Секундомер,
63	23.05	Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон.	Знать значение массажа и самомассажа	Текущий	свисток
64	24.05	Бег 60 м на результат.	Уметь пробежать 100 м с низкого старта с максимальной скоростью. Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи	Мальчики: 8,6-5; 8,9-4; 9,1-3. Девочки: 9,1-5; 9,3-4; 9,7-3	Секундомер,
65	30.05	Гандбол. Правила игры.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности.	Текущий	Мячи

66	31.05	Гандбол. Ловля и передача гандбольного мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе	Текущий	Мячи
----	-------	---	---	---------	------