

Ростовская область, Азовский район, село Васильево – Петровское.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Васильево –
Петровская основная общеобразовательная школа Азовского района



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре

основного общего образования, 5-9 класс

Количество часов – 70

Учитель Ващенко Елена Анатольевна

Программа разработана на основе примерной программы ФГОС основной школы и программы по физической культуре под редакцией В.И.Ляха
«Комплексная программа физического воспитания»

Оглавление

Раздел №1	Пояснительная записка	стр 3-4
Раздел №2	Общая характеристика учебного курса	стр 4-7
Раздел №3	Место учебного предмета в учебном плане	стр 7
Раздел №4	Содержание учебного курса «Физическая культура»	стр 7-32
Раздел №5	Тематическое планирование	стр 32-34
Раздел №6	Календарно-тематическое планирование	стр 35-388
Раздел №7	Требования к уровню подготовки	стр 389-393
Раздел №8	Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности	стр 394
Раздел №9	Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» и критерии оценивания	стр 395-403

,

Раздел №1

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 5-8 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- с учебным планом МБОУ Васильево – Петровской ООШ от 04.07.2019 №7;
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочая программа составлена для обучающихся 5- 8 классов. Количество учебных часов из федерального компонента 2 часа в неделю. Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (порациональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), "Введение в ОБЖ" Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования

- основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- « формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
 - выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
 - углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
 - воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
 - выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
 - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
 - воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
 - содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Раздел №2

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе *«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* представлены задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической

культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «*Физическое совершенствование*», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья обучающихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности обучающихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно - этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион. Учебный материал для данной темы рекомендуется местными органами образования и разрабатывается учителями физической культуры.

Тема "Введение в ОБЖ" включает в себя формирование индивидуальной системы здорового образа жизни: значения двигательной активности и закаливания для здоровья человека, о гигиене питания и профилактики вредных привычек и выработку у обучающихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции, ответственности за антиобщественное поведение и участие в антитеррористической деятельности.

Завершается программа изложением требований к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре. Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «понимать», «применять», «демонстрировать» и «использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями

оценки успешности овладения, учащимися программного содержания, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

В конце программ дается контрольные измерители которое включает в себя описание физических упражнений общей и специальной физической подготовки. Эти упражнения соответствуют трем темам раздела «Физическое совершенствование» и ориентированы на укрепление здоровья обучающихся, развитие их физических качеств и специальных физических способностей, определяемых избранным видом спорта. Такая группировка учебного материала позволяет учителю самостоятельно отбирать доступные и наиболее эффективные упражнения для каждой возрастной группы, разрабатывать на их основе оптимальные по функциональному воздействию комплексы и системы физических упражнений, строго не привязывая их к учебной тематике, и планировать требуемую динамику нагрузок в недельном и месячном цикле. Кроме этого, самостоятельный отбор учителем общеразвивающих физических упражнений позволяет учитывать возрастно-половые особенности обучающихся, уровень их физической и двигательной подготовленности, степень освоения ими используемых упражнений. В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в средней школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью.

В соответствии с социально - экономическими потребностями дальнейшего развития современного общества и исходя из сущности среднего общего образования, **целью** физического воспитания в школе является создание условий для овладения основ физической культуры и здорового образа жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

В основу рабочей программы положены современные образовательные технологии:

- здоровье сберегающие технологии:
 1. создать такую рабочую общеобразовательную программу, которая формирует и обеспечивает здоровье обучающихся
 2. Создать условия для заинтересованного отношения обучающихся к учебе
 3. Включать в процесс занятий элементы активного отдыха.
- Личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- Информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания

физическая культура образовательный процесс подразделяется на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленностью знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируется представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

Раздел №3

Место курса «физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и согласно учебному плану МБОУ Васильево – Петровской ООШ Азовского района изучается в 5-9 классе 2 часа в неделю (34 учебных недели), 5класс- 68часов (63 часа), 6 класс- 68 часа (66 часов), 7 класс-68часов (63 часа), 8 класс – 68 часов (68 часов), 9 класс – 68 часов (67 часов). В соответствии с учебным планом и расписанием МБОУ Васильево-Петровской ООШ Азовского района на 2019-2020 учебный год. (4.11.2019; 24.02.2020; 9.03.2020; 1.05.2020; 4.05.2020; 5.05.2020; 11.05.2020 не рабочие дни в соответствии с производственным календарем)

Раздел №4

Содержание учебного предмета

Изучение физической культуры в 5-9 классе основной школы обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, правил поведения;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- умения осуществлять поиск информации по вопросам современных

оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в

самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с

другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и

спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов; кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:

- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 1 года обучения являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- сформированность умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических

способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 2 года обучения являются:

- понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- овладение системой знаний о истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;

- сформированность умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений 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, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,

составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях(девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч),состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёхэлементов, включающую кувырки вперёд и назад,

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 3 года обучения являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений,

ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем

- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, развитию основных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;

- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной

деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять

акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 4 года обучения являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий

физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации

совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-

оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 5 года обучения являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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.

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.

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

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

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.

Раздел № 5
Тематическое планирование

Разделы программы	5 клас с	6 клас с	7 клас с	8 клас с	9 клас с
Знания о физической культуре (история физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека)	В процессе урока				
Способы физкультурной деятельности					
Организация и проведение занятий физической культурой. Оценка эффективности знаний	В процессе урока				
Введение в ОБЖ	В процессе урока				
Физическое совершенствование					

Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока				
Легкая атлетика	12	12	12	12	12
Гимнастика с элементами	15	15	15	15	15
Кроссовая подготовка	5	6	5	8	7
Футбол	10	11	10	11	11
Волейбол	11	11	11	11	11
Баскетбол	10	11	10	11	11
Всего часов	63	66	63	68	67

Спортивно-оздоровительная деятельность

Раздел № 6

Календарно - тематическое планирование по рабочей программе физического воспитания при 2-х урочных занятиях в неделю в 5 классах.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Вид контроля	Дата по плану	Дата по факту	Домашнее задание
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД				
1	2	3	4	5	6			7	8	9	10
Легкая атлетика (7 часов)											
1	Спринтерский бег	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по т/б. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	Изучают историю легкой атлетики	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Текущий	2.09		Утренняя зарядка Стр 65-67

						, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений					
2	Спринтерский бег	1	Обучение	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30-60 метров) с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20секунд) Подвижные игры	правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	текущий	4.09		Утренняя зарядка Беговые упражнения

						проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости				
3	Спринтерский бег. Тестирование челночный бег 3х10	1	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Эстафеты, встречающая эстафета. Подвижные игры	правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях	контрольный	9.09		Утренняя зарядка Специальные беговые упражнения

						себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.					
4	Прыжки	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания);повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Прыжки в длину с места (на результат)	Навык выполнения прыжка в длину с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	Текущий	11.09		Утренняя зарядка Прыжковые упражнения
5	Прыжки	1	Комплексный	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега на	Понимать технику прыжка в длину с разбега,.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	контрольный	16.09		Утренняя зарядка ОРУ в движении

				результат. Подвижные игры		способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега на результат.	личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях				
6	Метание	1	Комплексный	Метание на заданное расстояние. метание теннисного мяча на дальность, с места, с шага и с 4-5 шагов разбега.	Понимать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия	текущий	18.09		Утренняя зарядка ОРУ на развитие координацию

						я. <i>Регулятив ные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельнос ти. <i>Познавате льные:</i> выполнять метание малого мяча в горизонтал ьную цель	другим людям, развитие навыков сотруднич ества со сверстника ми и взрослыми в разных социальны х ситуациях				
7	Метание	1	Комплек сный	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Подвижные игры	правила проведени я тестирован ия метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	<i>Коммуник ативные:</i> добывать недостаю щую информац ию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятив</i>	Развитие этических чувств, доброжела тельности и эмоционал ьно- нравствен ной отзывчиво сти, сочувствия другим людям,	контроль ный	23.09		Утренняя зарядка ОРУ на координац ию

						<p><i>ные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника , сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирован ие метания мяча на дальность с разбега</p>	<p>развитие самостояте льности и личной ответствен ности за свои поступки на основе представле ний о нравствен ных нормах, социально й справедли вости и свободе</p>				
Кроссовая подготовка (5 часов)											
8	Кросс	1	Комбинированный	Равномерный бег 14 минут. Терминология кроссового бега. Развитие выносливости.	Техника кроссового бега, уметь бежать длительно е время. 14 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточно й полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социально й роли обучающе	Текущий	25.09		Утренняя зарядка ОРУ на выносливость Стр 69

						коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 14 мин.	гося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях				
9	Кросс	1	совершенствование	Равномерный бег 15 минут. Игра в футбол	Бегать в равномерном темпе до 15мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	Текущий	30.09		Утренняя зарядка ОРУ на выносливость

						<p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 ми</p>	<p>навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях</p>				
10; 11	Кросс	2	Совершенствование	Бег 17 минут. с преодолением препятствий. Подвижные игры	техника кроссового бега, бежать длительное время.17 мин	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества</p>	Текущий	2.10 7.10		Утренняя зарядка ОРУ на выносливость

						видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 17 мин	ества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях				
12	Кросс	1	Учетный	Бег 1000 метров Развитие выносливости.	техника кроссового бега, бежать на время 1000м	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	контрольный	9.10		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость

						исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Бежать 1000м на время.	ми и взрослыми в различных социальных ситуациях				
Спортивные игры Футбол(6часов), Волейбол(6 часов), Баскетбол (6 часов)											
13	Футбол	1	Обучение	Инструктаж т/б. Стойки и перемещения футболиста: бег лицом и спиной вперед, приставным и скрестным шагом. Основные правила игры футбол	варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Текущий	14.10		Утренняя гимнастика. Стр 104-107

						фут-больные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	взрослыми в различных ситуациях				
14	Футбол	1	Обучение	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма, ведение, отбор мяча	варианты фут-больных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол» удары по мячу	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друга друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные;</i> выполнять фут-больные упражнения, играть в спортивную	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях	Текущий	16.10		Утренняя гимнастика. Специальные беговые упражнения

						игру «Футбол»					
15	Футбол	1	Обучение	Комбинации из основных элементов игры в футбол	варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки» ногами	<p><i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов,</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	контрольный	21.10		Утренняя зарядка Специальные беговые упражнения

						играть в подвижную игру «Собачки ногами»					
16	Футбол	1	Обучение	Удары по мячу головой, выбрасывание из-за боковой линии, обманные движения, удары по воротам	удары по воротам существующим, удары головой по мячу. правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные;</i> выполнять удары по воротам, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях	Текущий	23.10		Утренняя зарядка ОРУ на выносливость
17	Футбол	1	Совершенствование	Стойки и перемещения	Ведение, пас,	<i>Коммуникативные:</i> с	Развитие этических	Текущий	6.11		Утренняя гимнастик

			ние	футболиста, обманные движения, удары по мячу.	прием, остановка, удар по воротам, обманные движения	достаточно и полностью и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях				а ОРУ на выносливость
18	Футбол	1	Совершенствова	Основные правила игры	правила спор-	Понимать как	Развитие этических	контроль ный	11.11		Утренняя гимнастик

			ние	футбол. Стойки и перемещения футболиста, обманные движения, удары по мячу.	тивной игры «Футбол» стойки и перемещения	проходит контрольный урок по футболу, правила спортивной игры «Футбол»	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях				а Беговые упражнения
19	Волейбол	1	Обучение	Инструктаж т\б. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий(сесть на пол, встать,	выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Текущий	13.11		Утренняя гимнастика . Стр 94-98

				подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др) Основные правила игры волейбол	вперед. Выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.	форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях				
20	Волейбол	1	Обучение	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь	выполнять передачу мяча сверху	<i>Коммуникативные:</i> представлять	Развитие мотивов учебной деятельности	контрольный	18.11		Утренняя зарядка ОРУ на координац

				<p>вправо, влево приставными шагами; передача мяча в парах; встречная, над собой- партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой</p>	<p>двумя руками на месте и после перемещения вперед</p>	<p>конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу</p>	<p>ти и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>					ию
--	--	--	--	---	---	--	---	--	--	--	--	----

						мяча сверху двумя руками на месте и после перемеще ния вперед					
21	Волейбол	1	Совершенство	Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Игра "Подай и попади".	выполнять передачу мяча над собой и через сетку	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча над собой и через сетку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий	20.11		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения волейболиста
22	Волейбол	1	Совершенство	Специальные	выполнять	<i>Коммуник</i>	Принятие	контроль	25.11		Утренняя

			нствова ние	беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3-6 метров	нижнюю прямую подачу мяча	<i>ативные:</i> с достаточно й полнотой и точностью выражать свои мысли в соответств ии с задачами и условиями коммуник ации. <i>Регулятив ные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способнос ть к преодолен ию препятств ий и самокорре кции. <i>Познавате льные:</i> :	и освоение социально й роли обучающе гося, развитие этических чувств, доброжела тельности и эмоционал ьно- нравствен ной отзывчиво сти, сочувствия другим людям, развитие самостояте льности и личной ответствен ности за свои поступки на основе представле ний о нравствен ных нормах, социально	ный			гимнастик а Стойки и перемеще ния волейболи ста
--	--	--	----------------	--	------------------------------------	---	--	-----	--	--	---

						выполнять нижнюю прямую подачу	й справедливости и свободе				
23	Волейбол	1	Совершенство	Разбег, прыжок и отталкивание, шаги по разметке, длина разбега 2-4м (3 шага) имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок волейбольного мяча через сетку в прыжке и с разбега; прямой удар после подбрасывания мяча партнером. учебная игра	выполнять нижнюю прямую подачу 4 м от сетки.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.	Текущий	27.11		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения волейболиста
24	Волейбол	1	Совершенство	Разбег, прыжок и отталкивание, шаги по разметке, длина разбега 2-4м (3 шага)	выполнять нижнюю прямую подачу 4 м от сетки.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга	Развитие этических чувств, доброжелательности	контрольный	2.12		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения

				имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок волейбольного мяча через сетку в прыжке и с разбега; прямой удар после подбрасывания мяча партнером. учебная игра. Основные правила игры волейбол		и учителя, устанавливая рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу	и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.				волейболиста
25	Баскетбол	1	Обучение	Правила и организация игры баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты). ловля и передача мяча	стойки и перемещение в игрока, передача двумя руками от груди от одной от плеча	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать	Текущий	4.12		Утренняя зарядка Стр 88-94

				двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте		вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения	конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств				
26	Баскетбол	1	Обучение	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления и с сопротивлением защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра "Мини-баскетбол"	варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки» Знать, какие варианты бросков су-	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Текущий	9.12		Утренняя гимнастика. Стойки и перемещения баскетболиста

					ществуют, ведение мяча	контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	взрослыми в различных ситуациях, навыки не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций				
27	Баскетбол	1	Обучение	Бег с заданиями. Ведение мяча на оценку. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра "Мини-баскетбол"	выполнять вырывание и выбивание мяча двумя руками.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятив</i>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях, навыки не	контрольный	11.12		Утренняя зарядка. Стойки и перемещение баскетболиста

						<p><i>ные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны »</p>	<p>создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>				
28	Баскетбол	1	Совершенствование	<p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра "Мини-баскетбол"</p>	Осуществление нападения	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие</p>	Текущий	16.12		<p>Утренняя зарядка. ОРУ на координацию</p>

						<p><i>Регулятивные:</i> проектировать траектории и развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p><i>Познавательные</i> выполнять ведение мяча в различных стойках</p>	и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях навыки не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций				
29	Баскетбол	1	Совершенствование	Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.	выполнять взаимодействие с другим игроком	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравствен	Текущий	18.12		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

						<p>себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> взаимодействовать с другим игроком</p>	<p>ных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.</p>				
30	Баскетбол	1	Совершенствование	<p>Ходьба и бег с заданием. Полоса препятствий на выносливость и силу. Ведение мяча с изменением направления. Броски одной и двумя руками с места на оценку. Игра "Мини-баскетбол"</p>	<p>выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Знать, как выполнять броски в кольцо</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,</p>	контрольный	23.12		<p>Утренняя зарядка. Стойки и перемещения баскетболиста</p>

					двумя руками	по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу»	социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.				
Гимнастика (15 часов)											
31	Строевые упражнения.	1	Основы знаний	Инструктор по гимнастике . значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость	История гимнастики , Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социально	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающе	Текущий	25.12		Утренняя зарядка. Стр 80-81

					<p>й роли обучающего, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>	<p>е и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дробление м и сведениям</p>	<p>гося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>				
--	--	--	--	--	--	---	---	--	--	--	--

32	Висы. Строевые упражнения	1	Обучение	Перестроен ие из колонов по одному в колону по четыре дробление м и сведением. Вис согнувши ь, вис прогнувши сь(м), смешанные висы (д) Развитие силовых способност ей	история гимнастики . Варианты висов существую т, как их выполнять, поднимани е прямых ног в висе подтягиван ие в висе	<i>Коммуник ативные:</i> добывать недо- стающую информац ию с помощью вопросов, представл ять конкретно е содержани е и сообщать его в устной форме. <i>Регулятив ные:</i> самостоят ельно выделять и формулир овать познавате льные цели, находить необходи мую информац ию.	Развитие мотивов учебной деятельнос ти и осознание личносно го смысла учения, принятие и освоение социально й роли обучающе гося, формирова ние эстетическ их потребнос тей, ценностей и чувств	Текущий	13.01		Утренняя зарядка. Стр 83-86
----	---------------------------------	---	----------	--	--	---	---	---------	-------	--	-----------------------------------

						<i>Познавательные:</i> выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дробление м и сведением					
33	Висы. Строевые упражнения	1	Обучение	Повторный инструктаж по т/б. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей.	Варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоят	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостояте	контрольный	15.01		Утренняя зарядка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

						ельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дробление и сведение	льно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дробление и сведение				
34	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование	Перестроение из колоны по одному в колонну по четыре дробление и	варианты висов существую т, как их выполнять, поднимани е прямых ног в висе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информац ию с помощью	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информац ию с помощью	Текущий	20.01		Утренняя зарядка. Сгибание и разгибание туловища из

				<p>сведением. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа (д)</p>	<p>подтягивание в висе</p>	<p>вопросов, представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять перестроение из одной колонны по одному</p>	<p>вопросов, представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять перестроение из одной колонны по одному</p>					<p>положения лежа</p>
--	--	--	--	--	----------------------------	---	---	--	--	--	--	-----------------------

						в колонну по четыре дробление м и сведение	дробление м и сведение				
35	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м), подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей.	Варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, необходим	контроль ный	22.01		Утренняя зарядка. ОРУ на гибкость

						находить необходи мую информац ию. <i>Познават ельные:</i> выполнять перестрое ние из одной колонны по одному в колонну по четыре дробление м и сведение	ую информац ию. <i>Познавате льные:</i> выполнять перестрое ие из одной колонны по одному в колонну по четыре дробление м и сведение				
36	Акробатика	1	Обучение	Перестроен ие из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие координац ии и силовой выносливо	правила выполнени я зарядки, технику выполнени я кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Коммуник ативные:</i> эффектив но сотруднич ать и способств овать про дуктивной коопераци и. <i>Регулятив ные:</i> осуществл ять действие по	Развитие мотивов учебной деятельнос ти и осознание личносно го смысла учения, развитие самостояте льности и личной ответствен ности за свои поступки	Текущий	27.01		Утренняя зарядка. Стр 86-88

				сти.		образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Удочка	на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств				
37	Акробатика	1	Обучение	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие	проводить зарядку, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	Текущий	29.01		Утренняя гимнастика. ОРУ на гибкость

				<p>координат и выносливости</p>		<p>и условиям и коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты»</p>	<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</p>				
--	--	--	--	---------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

38	Акробатика	1	Совершенствование	Перестроение из колонны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках - комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятств	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Текущий	3.02		Утренняя зарядка. ОРУ на гибкость
----	------------	---	-------------------	--	---	---	---	---------	------	--	-----------------------------------

						ий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно .					
39	Акробатика	1	Совершенствование	Перестроение из колонны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках - комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	выполнять «мост» из положения лежа на спине.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиям и коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	контроль ный	5.02		Утренняя зарядка. ОРУ на гибкость

						себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять «мост» из положения лежа.	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств				
40	Опорный прыжок	1	Обучение	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте.	выполнять опорный прыжок в упор присев соскок прогнувшись	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,	Текущий	10.02		Утренняя зарядка. Стр 82-83

				Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координации		условиям и коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определяют новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе				
41	Опорный прыжок	1	Совершенствование	Перестроение из колонны по два и по четыре в колону по	выполняют опорный прыжок вскок в упор присев	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой	Развитие этических чувств, доброжелательности и	контроль ный	12.02		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

				<p>одному разведение м и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметам и на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувши сь. Развитие координац ии</p>	<p>соскок прогнувши сь</p>	<p>и точностью выражать свои мысли в соответств ии с задачами и условиям и коммуник ации. <i>Регулятив ные:</i> определят ь новый уровень отношени я к самому себе как субъекту деятельно сти, сохранять заданную цель. <i>Познават ельные:</i> выполняют опорный прыжок вскок в упор присев</p>	<p>эмоционал ьно- нравствен ной отзывчиво сти, сочувствия другим людям, развитие самостояте льности и личной ответствен ности за свои поступки на основе представле ний о нравствен ных нормах, социально й справедли вости и свободе</p>				
--	--	--	--	---	------------------------------------	--	---	--	--	--	--

						соскок прогнувшись					
42	Развитие силовых способностей. Тестирование сгибания рук в упоре лежа	1	Совершенствование	Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: мальчики от пола, девочки от гимнастической скамейки. Ритмическая гимнастика	правила проведения тестирования сгибание разгибание рук в упоре лежа	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование	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	Текущий	17.02		Утренняя зарядка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

						подтягиваний и отжиманий,	востии и свободе				
43	Развитие силовых способностей	1	Совершенствование	Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: мальчики от пола, девочки от гимнастической скамейки. Передвижение по гимнастическому бревну	правила проведения тестирования сгибание разгибание рук в упоре лежа	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирования	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	Текущий	19.02		Утренняя зарядка. Поднимание туловища из положения лежа.

						ние подтягиваний и отжиманий,	справедливости и свободе				
44	Развитие силовых способностей	1	Совершенствование	Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: мальчики от пола, девочки от гимнастической скамейки. Комбинации из ранее изученных акробатических элементов. Прыжки через	правила проведения тестирования сгибание разгибание рук в упоре лежа	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подтягиваний и	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, социально	контрольный	26.02		Утренняя зарядка. ОРУ на силу

				гимнастическую скамейку "змейкой". Передвижение по гимнастическому бревну		отжиманий ,	й справедливости и свободе				
Спортивные игры Баскетбол(5 часа) Волейбол (5 часа) Футбол (5)											
45	Баскетбол	1	Обучение	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Игра "Стритбол" Инструктаж т/б	технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол», правила спортивной игры «Мини-баскетбол»	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения , уметь работать в группе. эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	Текущий	2.03		Утренняя зарядка. Стойки и перемещение баскетболиста.

					<p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру</p>	<p>х ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						«Баскетбол», бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами и, играть в спортивную игру «Мини-баскетбол»	ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций				
46	Баскетбол	1	Обучение	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача. Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной рукой или двумя с места. Ловля мяча - ведение - бросок в два шага в корзину.	Технику броска в кольцо, вырывания и выбивания мяча	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятив</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелата	Текущий	4.03		Утренняя зарядка. ОРУ на развитие ловкости.

						<p><i>ные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять броски в кольцо</p>	<p>тельности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, навыки не создавать конфликты</p>				
47	Баскетбол	1	Обучение	<p>Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а)</p>	<p>технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол», правила спортивно</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, навык работать в группе. эффективо сотрудничать и способствовать</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,</p>	Текущий	11.03		<p>Утренняя зарядка. Стойки и перемещения баскетболиста.</p>

				<p>после ведения; б) после ловли. Игра "Стритбол" Инструктаж т/б</p>	<p>й игры «Мини-баскетбол»</p>	<p>продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, бросать</p>	<p>развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие</p>				
--	--	--	--	--	--------------------------------	--	---	--	--	--	--

						мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол», бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Мини-баскетбол	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, навыки не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций				
48	Баскетбол	1	Обучение	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача. Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной рукой или двумя с места. Ловля	техника броска в кольцо, вырывания и выбивания мяча	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	текущий	16.03		Утренняя зарядка. ОРУ на развитие ловкости.

				мяча- ведение - бросок в два шага в корзину.		условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять броски в кольцо»	обучающего, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты				
49	Баскетбол	1	Совершенствование	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача. Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной	Варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе: ловля, передача, ведение, бросок	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение	контрольный	18.03		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения баскетболиста

				рукой или двумя с места. Ловля мяча- ведение - бросок в два шага в корзину.		я. <i>Регулятивные:</i> сотрудничать в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов	социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях				
50	Волейбол	1		Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. инструктаж т/б	выполнять позиционное нападения	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	Текущий.	1.04		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения волейболиста

						заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять позиционное нападения	сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях				
51	Волейбол	1	Обучение	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча	технические приемы в волейболе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в волейбол по упрощен	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях	Текущий	6.04		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

						ым правилам					
52	Волейбол	1	Обучение	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	выполнять позиционное нападения	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Текущий	8.04		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения волейболиста

						<i>Познавательные:</i> выполнять позиционное нападения	взрослыми в различных социальных ситуациях				
53	Волейбол	1	Обучение	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча	технические приемы в волейболе.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях	Текущий	13.04		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

54	Волейбол	1	Обучение	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении передачи над собой	технические приемы в волейболе.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять изученные технические приемы в волейболе.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях	контрольный	15.04		Утренняя гимнастика Стойки и перемещения волейболиста
55	Футбол	1	Обучение	Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу	варианты пасов можно применять в футболе, правила	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо-	Текущий	20.04		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения футболиста

				внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра.	по-движной игры «Собачки ногами»	слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	ционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, навыки не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций				та
56	Футбол	1	Обучение	Ведения мяча по прямой с изменением	варианты пасов можно	<i>Коммуникативные:</i> уметь	Развитие этических чувств,	Текущий	22.04		Утренняя зарядка. Стойки и

				<p>направления движения и скорости ведения Удары по воротам на точность</p>	<p>применять в футболе. Удары по воротам существую т</p>	<p>работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»</p>	<p>доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>				<p>перемещение футболиста</p>
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	-------------------------------

57	Футбол	1	Обучение	Стойки и перемещения футболистов. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге.	быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами и прыжками, бег рывком.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друга друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные;</i> выполнять удары по ворота, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях	Текущий	27.04		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость
58	Футбол	1	Совершенствование	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Удары по воротам	какие варианты пасов можно применять в футболе. удары по	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционал	Текущий	29.04		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость

				на точность. Двусторонняя игра	воротам существую т	мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	бно-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях				
59	Футбол	1	Совершенство	Стойки и перемещения футболистов. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема.	Быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционал	контроль ный	6.05		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость

				Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Удары по воротам на точность Двусторонняя игра.	поворотам и прыжками, бег. Знать, какие удары по воротам существуют рывком	кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные;</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	бно-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях				
Легкая атлетика (5 часов)											
60	Прыжки	1	Совершенство	Прыжки в длину с места на результат. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), с целью отработки движения ног вперед. Подвижные игры	Правила проведения тестирования прыжка в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Текущий	13.05		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

						<p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,</p>	<p>сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод</p>				
61	Прыжки	1	Совершенствование	<p>Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания)</p> <p>Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), с целью отработки движения ног вперед.</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>правила проведения тестирования прыжка в длину с места</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные</i></p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия</p>	Текущий	18.05		<p>Утренняя зарядка.</p> <p>Прыжковые упражнения</p>

						<p><i>ные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника , сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирован ие прыжка в длину с места,</p>	<p>другим людям развитие самостояте льности и личной ответствен ности за свои поступки на основе представле ний о нравствен ных нормах, социально й справедли вости и свобод</p>				
62	Прыжки	1	Совершенство вание	<p>Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания) Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), с целью отработки движения ног вперед. Подвижные игры</p>	Правила проведени я прыжка в длину с разбега,.	<p><i>Коммуник ативные:</i> эффективн о сотруднич ать и способство вать продуктив ной кооперац и. <i>Регулятив ные:</i></p>	<p>Развитие этических чувств, доброжела тельности и эмоционал ьно- нравствен ной отзывчиво сти, самостояте льности и</p>	контроль ный	20.05		Утренняя зарядка. ОРУ на координа цию

						адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	личной ответственности				
63	Бег по пересеченной местности	1	Обучение	Специальные беговые упражнения преодолением препятствий.	Правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим	Текущий	25.05		Утренняя зарядка. Специальные беговые упражнения

						<p>понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.</p>	<p>людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости</p>				
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

**Календарно - тематическое
планирование по рабочей программе физического воспитания при 2-х урочных
занятиях в неделю в 6 классах.**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Вид контроля	Дата по плану	Дата по факту	Домашнее задание
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД				
1	2	3	4	5	6			7	8	9	10
Легкая атлетика (7 часов)											

1	Спринтерский бег	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по т/б. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	Изучают историю легкой атлетики	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Текущий	3.09		Утренняя зарядка. Специальные беговые упражнения
2	Спринтерский бег	1	Обучение	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30-60 метров)	Правила проведения тестирования бега на	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную	Развитие этических чувств, доброжелательности	текущий	6.09		Утренняя зарядка. Беговые упражнения

				<p>максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20секунд) Подвижные игры</p>	30 м с высокого старта	<p>ктную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта</p>	<p>и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости</p>				
3	Спринтерский бег. челночный бег 3х10	1	Обучение	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2</p>	Правила проведения тестирования челночного бега 3 х	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретно содержание</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционал</p>	контрольный	10.09		<p>Утренняя зарядка. Специальные беговые упражнения</p>

				серии). Эстафеты, встреча эстафета. Подвижные игры	10 м	е и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.	бно-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях				
4	Прыжки	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2	выполнять прыжок в длину с разбега,	Развитие этических чувств, доброжелата	Развитие мотивов учебной деятельности	Текущий	13.09		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

				или 4 шага (серийное выполнение отталкивания);повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Прыжки в длину с места (на результат)		тельности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	ти и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.				Стр 70-72
5	Прыжки	1	Комплексный	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега на результат. Подвижные игры	техника прыжка в длину с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	контрольный	17.09		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

						<i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега на результат.	взрослыми в различных ситуациях				
6	Метание	1	Комплексный	Метание на заданное расстояние. метание теннисного мяча на дальность, с места, с шага и с 4-5 шагов разбега.	выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять метание	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях	текущий	20.09		Утренняя зарядка. Стр 73-74

						малого мяча в горизонтальную цель					
7	Метание	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Подвижные игры	правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на	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	контрольный	24.09		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

						дальность с разбега	справедли вости и свободе				
Кроссовая подготовка (5 часов)											
8	Кросс	1	Комбинированный	Равномерный бег 14 минут. Терминология кроссового бега. Развитие выносливости.	техника кроссового бега, бежать длительно е время. 14 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточно й полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущий	27.09		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость

						<i>льные:</i> бежать в равномерн ом темпе 14 мин.					
9	Кросс	1	соверше нствова ние	Равномерный бег 15 минут. Игра в футбол	бегать в равномерн ом темпе до 15мин.	<i>Коммуник ативные:</i> с достаточно й полнотой и точностью выражать свои мысли в соответств ии с задачами и условиями коммуника ции. <i>Регулятив ные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавате льные:</i> бежать в	Развитие мотивов учебной деятельнос ти и осознание личносно го смысла учения, принятие и освоение социально й роли обучающе гося, развитие навыков сотруднич ества со сверстника ми и взрослыми в разных социальны х ситуациях	Текущий	1.10		Утренняя зарядка. стр 69

						равномерн ом темпе 15 ми					
10; 11	Кросс	2	Совершенство ние	Бег 17 минут. с преодолением препятствий. Подвижные игры	технику кроссового бега, уметь бежать длительно е время.17 мин	<i>Коммуник ативные:</i> с достаточно й полнотой и точностью выражать свои мысли в соответств ии с задачами и условиями коммуника ции. <i>Регулятив ные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавате льные:</i> бежать в равномерн ом темпе	Развитие мотивов учебной деятельнос ти и осознание личносно го смысла учения, принятие и освоение социально й роли обучающе гося, развитие навыков сотруднич ества со сверстника ми и взрослыми в разных социальны х ситуациях	Текущий	4.10		Утренняя зарядка ОРУ на выносливос ть

12	Кросс	1	Учетный	Бег 1000 метров Развитие выносливости.	техника кроссового бега, бежать на кросс на время 1000м	17 мин <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Бежать 1000м на время.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	контрольный	8.10		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость
Спортивные игры Футбол(6часов), Волейбол(6 часов), Баскетбол (6 часов)											

13	Футбол	1	Обучение	Инструктаж т/б. Стойки и перемещения футболиста: бег лицом и спиной вперед, приставным и скрестным шагом. Основные правила игры футбол	варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные;</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях	Текущий	11.10		Утренняя зарядка. Стр 132-133
14	Футбол	1	Обучение	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма, ведение, отбор мяча	варианты футбольных упражнений существуют	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Текущий	15.10		Утренняя зарядка ОРУ на выносливость

					т, правила спортивной игры «Футбол» удары по мячу	продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные;</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях				
15	Футбол	1	Обучение	Комбинации из основных элементов игры в футбол	варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	контрольный	18.10		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

						самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций				
16	Футбол	1	Обучение	Удары по мячу головой, выбрасывание из-за боковой линии, обманные движения, удары по воротам	удары по воротам существуют, удары головой по мячу. правила спортивной игры	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен	Текущий	22.10		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость

					«Футбол»	и слышать друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные;</i> выполнять удары по ворота, играть в спортивную игру «Футбол»	ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях				
17	Футбол	1	Совершенствование	Стойки и перемещения футболиста, обманные движения, удары по мячу.	.Ведение, пас, прием, остановка, удар по воротам, обманные движения	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выде-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	Текущий	25.10		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

						<p>лять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»</p>	<p>навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях</p>				
18	Футбол	1	Совершенствование	<p>Основные правила игры футбол. Стойки и перемещения футболиста, обманные движения, удары по мячу.</p>	<p>правила спортивной игры «Футбол» стойки и перемещения</p>	<p>Понимать, как проходит контрольный урок по футболу, правила спортивной игры «Футбол»</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие</p>	<p>контрольный</p>	5.11		<p>Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость</p>

							навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях				
19	Волейбол	1	Обучение	Инструктаж т\б. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др) Основные правила игры волейбол	выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,	Текущий	8.11		Утренняя зарядка. Стр 127-129

						заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях				
20	Волейбол	1	Обучение	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставными шагами; передача мяча в парах; встречная, над собой- партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой	выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетическ	контроль ный	12.11		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения волейболиста

						вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату , осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	их потребностей, ценностей и чувств				
21	Волейбол	1	Совершенствование	Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения	выполнять передачу мяча над собой и через сетку	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Текущий	15.11		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

				<p>вперед в парах. Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Игра "Поддай и попади".</p>		<p><i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча над собой и через сетку</p>	<p>эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>				
22	Волейбол	1	Совершенствование	<p>Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3-6</p>	<p>выполнять нижнюю прямую подачу мяча</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуник</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен</p>	<p>контроль ный</p>	19.11		<p>Утренняя зарядка. Стойки и перемещения волейболиста</p>

				метров		<p>ации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> : выполнять нижнюю прямую подачу</p>	<p>ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>				
23	Волейбол	1	Совершенствование	Разбег, прыжок и отталкивание, шаги по разметке, длина разбега 2-4м (3 шага) имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок волейбольного мяча через сетку в	выполнять нижнюю прямую подачу 4 м от сетки.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Текущий	22.11		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

				прыжке и с разбега; прямой удар после подбрасывания мяча партнером. учебная игра		. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.				
24	Волейбол	1	Совершенствование	Разбег, прыжок и отталкивание, шаги по разметке, длина разбега 2-4м (3 шага) имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок волейбольного мяча через сетку в прыжке и с разбега; прямой удар после подбрасывания мяча партнером. учебная игра. Основные правила игры волейбол	выполнять нижнюю прямую подачу 4 м от сетки.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со	контрольный	26.11		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

						ьные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу	сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.				
25	Баскетбол	1	Обучение	Правила и организация игры баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты). ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте	стойки и перемещение в игрока, передача двумя руками от груди от плеча	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Текущий	29.11		Утренняя зарядка. Стр 124-127

						<i>льные:</i> уметь выполнять стойки и перемеще ния					
26	Баскетбол	1	Обучени е	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления и с сопротивлением защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра "Мини-баскетбол"	варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки» Знать, какие варианты бросков существуют, ведение мяча	<i>Коммуника тивные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятив ные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> бросать и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	3.12		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения баскетболиста

						ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»					
27	Баскетбол	1	Обучение	Бег с заданиями. Ведение мяча на оценку. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра "Мини-баскетбол"	выполнять вырывание и выбивание мяча двумя руками.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	контрольный	6.12		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

						<i>Познавательные:</i> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям				
28	Баскетбол	1	Совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра "Мини-баскетбол"	осуществление нападения	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории и развития через включение в новые виды деятельности и формы сотруднич	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	Текущий	10.12		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость

						ества. <i>Познавательные</i> выполнять ведение мяча в различных стойках	х ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций				
29	Баскетбол	1	Совершенство	Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.	выполнять взаимодействие с другим игроком	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокорре	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Текущий	13.12		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

						кций. <i>Познавательные:</i> взаимодействовать с другим игроком	взрослыми в разных социальных ситуациях.				
30	Баскетбол	1	Совершенствование	Ходьба и бег с заданием. Полоса препятствий на выносливость и силу. Ведение мяча с изменением направления. Броски одной и двумя руками с места на оценку. Игра "Мини-баскетбол"	выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Выполнять броски в кольцо двумя руками	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в	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	контрольный	17.12		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения баскетболиста

						подвижную игру «Гонка мячей по кругу»	социальных ситуациях.				
Гимнастика (15 часов)											
31	Строевые упражнения.	1	Основы знаний	Инструктор по гимнастике . значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость	Изучить историю гимнастики , Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Текущий	20.12		Утренняя зарядка. Стр 119-120

						<p>познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением</p>				
32	Висы. Строевые упражнения	1	Обучение	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись</p>	<p>Изучать историю гимнастики, варианты висов существующих, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе</p>	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли</p>	Текущий	24.12	<p>Утренняя гимнастика Стр 120-1123</p>

				сь(м), смешанные висы (д) Развитие силовых способностей		содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дробление	обучающего, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

33	Висы. Строевые упражнения	1	Обучение	Повторный инструктаж по т/б. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей.	варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе	сведением <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информац	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	контроль ный	27.12		Утренняя зарядка. ОРУ на развитие гибкости
----	---------------------------	---	----------	---	---	--	---	-----------------	-------	--	--

						ию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дробление м и сведение					
34	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дробление и сведением. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Поднимание прямых ног в висе(м),	варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятив</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей	Текущий	14.01		Утренняя зарядка. ОРУ на развитие гибкости

				подтягивание из положения лежа (д)		<p><i>ные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением</p>	тей, ценностей и чувств				
35	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ без	варианты висов существующих, как их выполнять, поднимание прямых	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностно	контрольный	21.01		Утренняя зарядка. ОРУ на развитие гибкости

				предметов. подтягивание в висе(м), подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей.	ног в висе подтягивание в висе	помощью вопросов, представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять перестроение из одной колонны	го смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств				
--	--	--	--	---	--------------------------------	--	--	--	--	--	--

						по одному в колонну по четыре дробление м и сведение					
36	Акробатика	1	Обучение	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие координации и силовой выносливости.	правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,	Текущий	24.01		Утренняя зарядка. Стр 123-124

						играть в подвижную игру «Удочка	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств				
37	Акробатика	1	Обучение	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и выносливости	Проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиям коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравствен	Текущий	28.01		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

						своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты»	ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств				
38	Акробатика	1	Совершенствование	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках - комбинации	выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетическ	Текущий	31.01		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

				я элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.		соответствии с задачами и условиям и коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно .	их потребностей, ценностей и чувств				
39	Акробатика	1	Совершенствов	Перестроен	выполнять	<i>Коммуник</i>	Развитие	контроль	4.02		Утренняя

			ание	ие из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках - комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	«мост» из положения лежа на спине.	<i>ативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиям и коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и	мотивов учебной деятельности и осознание личного 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, формирование	ный			зарядка. ОРУ на гибкость
--	--	--	------	---	------------------------------------	---	---	-----	--	--	--------------------------

						самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять «мост» из положения лежа.	эстетических потребностей, ценностей и чувств				
40	Опорный прыжок	1	Обучение	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметам и на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координации	Выполняют опорный прыжок в упор присев соскок прогнувшись	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравствен	Текущий	7.02		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

						субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок в упор присев соскок прогнувшись	ных нормах, социальной справедливости и свободе				
41	Опорный прыжок	1	Совершенствование	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведение и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметам и на месте. Вскок в упор присев.	выполняют опорный прыжок в упор присев соскок прогнувшись	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и	контрольный	11.02		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

				Соскок прогнувшись. Развитие координации		ации. <i>Регулятивные:</i> определяют новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнят опорный прыжок в упор присев соскок прогнувшись	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе				
42	Развитие силовых способностей. Тестирование сгибания рук в упоре лежа	1	Совершенствование	Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д). Упражнения для мышц брюшного пресса на	правила проведения тестирования сгибание разгибание рук в упоре лежа	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен	Текущий	14.02		Утренняя зарядка. Поднимание туловища из положения лежа

				гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: мальчики от пола, девочки от гимнастической скамейки. Ритмическая гимнастика		ии с задачами и условиям и коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий,	ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе				
43	Развитие силовых способностей	1	Совершенствование	Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д). Упражнения для мышц брюшного	правила проведения тестирования сгибание разгибание рук в упоре лежа	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Текущий	18.02		Утренняя зарядка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

				пресса на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: мальчики от пола, девочки от гимнастической скамейки. Передвижение по гимнастическому бревну		соответствия с задачами и условиям и коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий,	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе				
44	Развитие силовых способностей	1	Совершенствование	Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д). Упражнения для мышц брюшного	Правила проведения тестирования сгибание разгибание рук в	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	контрольный	21.02		Утренняя зарядка. ОРУ Поднимание туловища из положения лежа

				пресса на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: мальчики от пола, девочки от гимнастической скамейки. Комбинации из ранее изученных акробатических элементов. Прыжки через гимнастическую скамейку "змейкой". Передвижение по гимнастическому бревну	упоре лежа	соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование и подтягиваний и отжиманий	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе				
Спортивные игры Баскетбол(5 часа) Волейбол (5 часа) Футбол (5 часов)											
45	Баскетбол		Обучение	Варианты ловли и передачи мяча.	Техника выполнения	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие мотивов	Текущий	25.02		Утренняя зарядка.

				<p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Игра "Стритбол"</p> <p>Инструктаж т/б</p>	<p>я бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол», правила спортивной игры «Мини-баскетбол»</p>	<p>устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. адекватно оценивать свои</p>	<p>учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни Развитие этических чувств,</p>				<p>Стойки и перемещения Баскетболиста</p>
--	--	--	--	--	---	---	---	--	--	--	---

					<p>действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол», бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами и, играть в спортивн</p>	<p>доброжелательно-сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>				
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

						ую игру «Мини- баскетбол »					
46	Баскетбол	1	Обучени е	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача. Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной рукой или двумя с места. Ловля мяча- ведение - бросок в два шага в корзину.	техника броска в кольцо, вырывания и выбивания мяча	<i>Коммуникативные:</i> с достаточно й полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Текущий	28.02		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

						<i>Познавательные:</i> уметь выполнять броски в кольцо	социальных ситуациях, умений не создавать конфликты				
47	Баскетбол	1	Обучение	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Игра "Стритбол"	техника выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол», правила спортивной игры «Мини-баскетбол»	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. эффективной сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование	Текущий	3.03		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость

					<p>овать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>выполнять упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол», бросать</p>	<p>ние установки на безопасный образ жизни</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						мяч в баскетбольное кольцо различными способами и, играть в спортивную игру «Мини-баскетбол»	конфликты и находить выходы из спорных ситуаций				
48	Баскетбол	1	Обучение	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача. Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной рукой или двумя с места. Ловля мяча - ведение - бросок в два шага в корзину.	Техника броска в кольцо, вырывания и выбивания мяча	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия	текущий	6.03		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

						<p>овать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять броски в кольцо</p>	<p>другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты</p>				
49	Баскетбол	1	Совершенство	<p>Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача. Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной рукой или двумя с места. Ловля мяча - ведение - бросок в два шага в корзину.</p>	<p>варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, бросок</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> сотрудничать в совместн</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков</p>	контроль	10.03		<p>Утренняя зарядка. Стойки и перемещения баскетболиста</p>

						ом решении задач. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинаци ю из освоенных элементов	сотруднич ества со сверстника ми				
50	Волейбол	1	Обучение	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. инструктаж т/б	выполнять позиционн ое нападения	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостаю щую информац ию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществл ять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять позиционн	Развитие мотивов учебной деятельнос ти и осознание личностно го смысла учения, принятие и освоение социально й роли обучающе гося, развитие навыков сотруднич ества со сверстника ми и взрослыми в разных социальны х	Текущий.	13.03		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения волейболиста

						ое нападения	ситуациях				
51	Волейбол	1	Обучение	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча	технические приемы в волейболе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях	Текущий	17.03		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию
52	Волейбол	1	Обучение	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу.	выполнять позиционные нападения	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостаю	Развитие мотивов учебной деятельности	Текущий	20.03		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость

				укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.		щую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять позиционное нападения	ти и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях				ть
53	Волейбол	1	Обучение	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении	технические приемы в волейболе.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социально	Текущий	31.03		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

				верхней передачи мяча		ять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	й роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях				
54	Волейбол	1	Обучение	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении передачи над собой	технические приемы в волейболе.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотруднич	контрольный	3.04		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения волейболиста

						сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять изученные технические приемы в волейболе.	ества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях				
55	Футбол	1	Обучение	Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра.	варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами»	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятств	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных	Текущий	7.04		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость

						ий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	х ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций				
56	Футбол	1	Обучение	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения Удары по воротам на точность	варианты пасов можно применять в футболе. Знать, какие удары по воротам существуют	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Текущий	10.04		Утренняя зарядка. Специальные беговые упражнения

						ию препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций				
57	Футбол	1	Обучение	Стойки и перемещения футболистов. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге.	быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами и прыжками, бег рывком.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со	Текущий	14.04		Утренняя зарядка. Беговые упражнения

						льные; выполнять удары по ворота, играть в спортивную игру «Футбол»	сверстника ми и взрослыми в различных социальных ситуациях				
58	Футбол	1	Совершенство	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения Удары по воротам на точность. Двусторонняя игра	варианты пасов можно применять в футболе. Знать, какие удары по воротам существуют	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях	Текущий	17.04		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость

						выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	ситуациях				
59	Футбол	1	Совершение	Стойки и перемещения футболистов. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Удары по воротам на точность Двусторонняя игра.	ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами и прыжками, бег. Знать, какие удары по воротам существуют	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные;</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спор-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях	контрольный	21.04		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

						тивную игру «Футбол»					
Легкая атлетика (5 часов)											
60	Прыжки	1	Совершенство	Прыжки в длину с места на результат. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), с целью отработки движения ног вперед. Подвижные игры	правила проведения тестирования прыжка в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника , сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,	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	Текущий	24.04		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

							справедли вости и свобод				
61	Прыжки	1	Совершенство	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания) Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), с целью отработки движения ног вперед. Подвижные игры	правила проведения тестирования прыжка в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,	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	Текущий	28.04		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

							ности и свобод				
62	Прыжки	1	Совершенство	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания) Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), с целью отработки движения ног вперед. Подвижные игры	правила проведения прыжка в длину с разбега,	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	контрольный	8.05		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

						способность ей.					
63	Бег по пересеченной местности	1	Обучение	Специальные беговые упражнения преодолением препятствий.	правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	Текущий	12.05		Утренняя зарядка. Беговые упражнения

64	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег с чередованием ходьбой) до 4000 метров - мальчики, до 2,5 девочки	правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях	контрольный	15.05		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость
----	-------------------------------	---	-------------	---	--	--	---	-------------	-------	--	---------------------------------------

						челночного бега 3x10 м.					
Кроссовая подготовка (6 часов)											
65	Кросс	1	Обучение	Равномерный бег 15 минут. Специальные беговые упражнения.	Техника выполнения длительного бега	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> бежать в равномерн</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях</p>	Текущий	19.05		Утренняя зарядка. Специальные беговые упражнения

						ом темпе 15 ми					
66	Кросс	1	Обучени е	Развитие выносливости через спортивную игру футбол	бегать в равномерн ом темпе до 16мин.	<i>Коммуник ативные:</i> с достаточно й полнотой и точностью выражать свои мысли в соответств ии с задачами и условиями коммуника ции. <i>Регулятив ные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавате льные:</i> бежать в равномерн ом темпе 16 ми	Развитие мотивов учебной деятельнос ти и осознание личностно го смысла учения, принятие и освоение социально й роли обучающе гося, развитие навыков сотруднич ества со сверстника ми и взрослыми в разных социальны х ситуациях	Текущий	22.05		Утренняя зарядка. ОРУ на координаци ю

**Календарно - тематическое
планирование по рабочей программе физического воспитания при 2-х урочных
занятиях в неделю в 7 классах.**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Вид контроля	Дата по плану	Дата по факту	Домашнее задание
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД				
1	2	3	4	5	6			7	8	9	10
Легкая атлетика (7 часов)											
1	Спринтерский бег	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по т/б. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	Изучают историю легкой атлетики	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности	Текущий	2.09		Утренняя зарядка. Специальные беговые упражнения

						и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	ности.				
2	Спринтерский бег	1	Обучение	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30-60 метров) с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20секунд) Подвижные игры	правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои	текущий	3.09		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость

						<i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта	поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости				
3	Спринтерский бег. челночный бег 3х10	1	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Эстафеты, встреча эстафета. Подвижные игры	правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	контроль	9.09		Утренняя зарядка. Беговые упражнения

						отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.	х ситуациях				
4	Прыжки	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Прыжки в длину с места (на результат)	выполнять прыжок в длину с разбега,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	Текущий	10.09		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения
5	Прыжки	1	Комплексный	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки	техника прыжка в длину с разбега,.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно	Развитие мотивов учебной деятельности	контрольный	16.09		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

				в длину с 11-13 шагов разбега на результат. Подвижные игры		сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега на результат.	ти и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях				
6	Метание	1	Комплексный	Метание на заданное расстояние. метание теннисного мяча на дальность, с места, с шага и с 4-5 шагов разбега.	выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчиво	текущий	17.09		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

						<p>рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель</p>	<p>сти, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях</p>				
7	Метание	1	Комплексный	<p>Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Подвижные игры</p>	<p>правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия</p>	контрольный	23.09		<p>Утренняя зарядка. ОРУ на координацию</p>

						учителя. <i>Регулятив ные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника , сохранять заданную цель. <i>Познавате льные:</i> проходить тестирован ие метания мяча на дальность с разбега	другим людям, развитие самостояте льности и личной ответствен ности за свои поступки на основе представле ний о нравствен ных нормах, социально й справедли вости и свободе				
Кроссовая подготовка (5 часов)											
8	Кросс	1	Комбинированный	Равномерный бег 14 минут. Терминология кроссового бега. Развитие выносливости.	технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 14 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социально	Текущий	24.09		Утренняя зарядка. Беговые упражнения

						задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 14 мин.	й роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях				
9	Кросс	1	совершенствование	Равномерный бег 15 минут. Игра в футбол	бегать в равномерном темпе до 15мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающе	Текущий	30.09		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость

						коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 ми	гося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях				
10; 11	Кросс	2	Совершенствование	Бег 17 минут. с преодолением препятствий. Подвижные игры	техника кроссового бега, уметь бежать длительное время.17 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	Текущий	1.10		Утренняя зарядка. Специальные беговые упражнения

						<p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 17 мин</p>	<p>навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях</p>				
12	Кросс	1	Учетный	Бег 1000 метров Развитие выносливости.	техника кроссового бега, бежать кросс на время 1000м	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества</p>	контрольный	7.10		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость

						видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Бежать 1000м на время.	ества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях				
Спортивные игры Футбол(6часов), Волейбол(6 часов), Баскетбол (6 часов)											
13	Футбол	1	Обучение	Инструктаж т/б. Стойки и перемещения футболиста: бег лицом и спиной вперед, приставным и скрестным шагом. Основные правила игры футбол	варианты футбольных упражнений и существующих правил спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друга друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со	Текущий	8.10		Утренняя зарядка. Стр 148-150

						льные; выполнять фут-больные упражнения, играть в спор-тивную игру «Футбол»	сверстника ми и взрослыми в разных социальны х ситуациях				
14	Футбол	1	Обучени е	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма, ведение, отбор мяча	какие варианты фут-больных упражнени й существуют, правила спортивно й игры «Футбол» удары по мячу	<i>Коммуник ативные:</i> эффективно сотруднич ать и способств овать продуктив ной кооперац ии, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятив ные:</i> осознавать самого себя как движущу ю силу своего учения. <i>Познавате льные;</i> выполнять фут-больные упражнения, играть в	Развитие этических чувств, доброжела тельности и эмоционал ьно-нравствен ной отзывчиво сти, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруднич ества со сверстника ми и взрослыми в разных социальны х	Текущий	14.10		Утренняя зарядка. Специальны е беговые упражнения

						спор- тивную игру «Футбол»	ситуациях				
15	Футбол	1	Обучени е	Комбинации из основных элементов игры в футбол	варианты пасов можно применять в футболе, правила по- движной игры «Собачки» ногами	<i>Коммуника тивные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятив ные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способнос ть к преодолен ию препятств ий и самокорре кции. <i>Познавате льные:</i> выполнять различные	Развитие этических чувств, доброжела тельности и эмо- ционально - нравствен ной отзывчиво сти, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруднич ества со сверстника ми и взрослыми в разных социальны х ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из	контроль ный	15.10		Утренняя зарядка. ОРУ на координаци ю

						варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	спорных ситуаций				
16	Футбол	1	Обучение	Удары по мячу головой, выбрасывание из-за боковой линии, обманные движения, удары по воротам	удары по воротам существуют, удары головой по мячу. правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные;</i> выполнять удары по воротам, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях	Текущий	21.10		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость

17	Футбол	1	Совершенство	Стойки перемещения футболиста, обманные движения, удары по мячу.	и	Ведение, пас, прием, остановка, удар по воротам, обманные движения	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях	Текущий	22.10		Утренняя зарядка. Специальные беговые упражнения
----	--------	---	--------------	--	---	--	--	---	---------	-------	--	--

18	Футбол	1	Совершенство	Основные правила игры футбол. Стойки и перемещения футболиста, обманные движения, удары по мячу.	правила спортивной игры «Футбол» стойки и перемещения	Понимать как проходит контрольный урок по футболу, правила спортивной игры «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях		5.11		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию
19	Волейбол	1	Обучение	Инструктаж т\б. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение	выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком,	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Текущий	11.11		Утренняя зарядка. Стр 143-145

				заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др) Основные правила игры волейбол	лицом и спиной вперед выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.	его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	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				
20	Волейбол	1	Обучение	Передача мяча в стену:	выполнять передачу	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие мотивов	контроль ный	12.11		Утренняя зарядка.

				<p>движении, перемещаясь вправо, влево приставными шагами; передача мяча в парах; встречная, над собой- партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой</p>	<p>мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</p>	<p>представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i></p>	<p>учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>				<p>Стойки и перемещения волейболиста</p>
--	--	--	--	---	---	---	---	--	--	--	--

						выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед					
21	Волейбол	1	Совершенство	Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Игра "Подай и попади".	выполнять передачу мяча над собой и через сетку	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча над собой и через сетку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Текущий	18.11		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

22	Волейбол	1	Совершенство	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3-6 метров	выполнять нижнюю прямую подачу мяча	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	нормах. 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	контроль	19.11		Утренняя зарядка. ОРУ на ловкость
----	----------	---	--------------	---	-------------------------------------	--	---	----------	-------	--	-----------------------------------

						<i>Познавательные:</i> : выполнять нижнюю прямую подачу	нормах, социально й справедливости и свободе				
23	Волейбол	1	Совершенство	Разбег, прыжок и отталкивание, шаги по разметке, длина разбега 2-4м (3 шага) имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок волейбольного мяча через сетку в прыжке и с разбега; прямой удар после подбрасывания мяча партнером. учебная игра	выполнять нижнюю прямую подачу 4 м от сетки.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения . <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.	Текущий	25.11		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения волейболиста
24	Волейбол	1	Совершенство	Разбег, прыжок и отталкивание, шаги по разметке,	выполнять нижнюю прямую	<i>Коммуникативные:</i> слушать и	Развитие этических чувств,	контроль ный	26.11		Утренняя зарядка. ОРУ на

				длина разбега 2-4м (3 шага) имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок волейбольного мяча через сетку в прыжке и с разбега; прямой удар после подбрасывания мяча партнером. учебная игра. Основные правила игры волейбол	подачу 4 м от сетки.	слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.				координацию
25	Баскетбол	1	Обучение	Правила и организация игры баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком,	стойки и перемещение в игрока, передача двумя руками от груди от плеча	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информац	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях,	Текущий	2.12		Утренняя зарядка. Стр 141-143

				повороты). ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте		ию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять стойки и перемещения	умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств				
26	Баскетбол	1	Обучение	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления и с сопротивлением защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра "Мини-баскетбол"	варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки» Знать, какие варианты бросков	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятив</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст-	Текущий	3.12		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость.

					существуют, ведение мяча	ные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	никами и взрослыми в различных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций				
27	Баскетбол	1	Обучение	Бег с заданиями. Ведение мяча на оценку. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра "Мини-баскетбол"	выполнять вырывание и выбивание мяча двумя руками.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях,	контрольный	9.12		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения баскетболиста

						<p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»</p>	<p>умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>				
28	Баскетбол	1	Совершенствование	<p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра "Мини-баскетбол"</p>	Осуществлять нападение	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения,</p>	Текущий	10.12		<p>Утренняя зарядка. ОРУ на координацию.</p>

						<p>партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории и развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные</i> выполнять ведение мяча в различных стойках</p>	<p>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</p>				
29	Баскетбол	1	Совершенствование	Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.	выполнять взаимодействие с другим игроком	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i></p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представле</p>	Текущий	16.12		Утренняя зарядка. ОРУ на ловкость

						<p>осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> взаимодействовать с другим игроком</p>	<p>ний о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.</p>				
30	Баскетбол	1	Совершенствование	<p>Ходьба и бег с заданием. Полоса препятствий на выносливость и силу. Ведение мяча с изменением направления. Броски одной и двумя руками с места на оценку. Игра "Мини-</p>	<p>выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости. выполнять броски в кольцо</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществл</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравствен</p>	контроль ный	17.12		<p>Утренняя зарядка. Стойки и перемещения баскетболиста</p>

				баскетбол"	двумя руками	ять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу»	ных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.				
Гимнастика (15 часов)											
31	Строевые упражнения.	1	Основы знаний	Инструктаж по гимнастике . значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения	Изучить историю гимнастики , варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягиван	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретно	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социально	Текущий	23.12		Утренняя зарядка. ОРУ на гибкость

				я на гибкость	ие в висе	е содержани е и сообщать его в устной форме. <i>Регулятив ные:</i> самостоя тельно выделять и формулир овать познавате льные цели, находить необходи мую информац ию. <i>Познават ельные:</i> выполнять перестрое ние из одной колонны по одному в колонну по четыре дробление м и	й роли обучающе гося, формирова ние эстетическ их потребнос тей, ценностей и чувств				
--	--	--	--	---------------	-----------	---	---	--	--	--	--

32	Висы. Строевые упражнения	1	Обучение	Повторный инструкта ж по т/б. Перестроен ие из колонны по одному в колонну по четыре дробление м и сведением. Вис согнувши ь, вис прогнувши сь(м), смешанные висы (д) Развитие силовых способност ей	варианты висов существую т, как их выполнять, поднимани е прямых ног в висе подтягиван ие в висе	сведением <i>Коммуник ативные:</i> добывать недо- стающую информац ию с помощью вопросов, представл ять конкретно е содержани е и сообщать его в устной форме. <i>Регулятив ные:</i> самостоят ельно выделять и формулир овать познавате льные цели, находить необходи мую информац	Развитие мотивов учебной деятельнос ти и осознание личносно го смысла учения, принятие и освоение социально й роли обучающе гося, формирова ние эстетическ их потребнос тей, ценностей и чувств	Текущий	24.12		Утренняя зарядка. Стр 139-140
----	---------------------------------	---	----------	--	---	---	---	---------	-------	--	-------------------------------------

						ию. <i>Познавательные:</i> выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дробление м и сведением					
33	Висы. Строевые упражнения	1	Обучение	Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей.	варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей,	контрольный	13.01		Утренняя зарядка. ОРУ на гибкость

						самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дробление и сведение	ценностей и чувств				
34	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дробление и	варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла	Текущий	14.01		Утренняя зарядка. ОРУ на гибкость

				<p>сведением. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа (д)</p>	<p>подтягивание в висе</p>	<p>вопросов, представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять перестроение из одной колонны по одному</p>	<p>учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>				
--	--	--	--	--	----------------------------	---	---	--	--	--	--

						в колонну по четыре дробление м и сведение					
35	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м), подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей.	варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	контрольный	20.01		Утренняя зарядка. ОРУ на гибкость

						находить необходи мую информац ию. <i>Познават ельные:</i> выполнять перестрое ние из одной колонны по одному в колонну по четыре дробление м и сведение					
36	Акробатика	1	Обучение	Перестроен ие из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие координац ии и силовой выносливо	правила выполнени я зарядки, технику выполнени я кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Коммуник ативные:</i> эффектив но сотруднич ать и способств овать про дуктивной коопераци и. <i>Регулятив ные:</i> осуществл ять действие по	Развитие мотивов учебной деятельнос ти и осознание личносно го смысла учения, развитие самостояте льности и личной ответствен ности за свои поступки	Текущий	21.01		Утренняя зарядка. Стр 140-141

				сти.		образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Удочка	на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств				
37	Акробатика	1	Обучение	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие	Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	Текущий	27.01		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

				<p>координат и выносливости</p>		<p>и условиям и коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты»</p>	<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</p>				
--	--	--	--	---------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

38	Акробатика	1	Совершенствование	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному.</p> <p>Кувырок вперед и назад.</p> <p>Стойка на лопатках - комбинация элементов.</p> <p>ОРУ в движении.</p> <p>Развитие гибкости.</p>	<p>выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно</p>	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <p>осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятств</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>	Текущий	28.01		<p>Утренняя зарядка.</p> <p>ОРУ на координацию</p>
----	------------	---	-------------------	--	--	--	--	---------	-------	--	--

						ий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно .					
39	Акробатика	1	Совершенствование	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках - комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Знать, как выполнять «мост» из положения лежа на спине.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Контрольный	3.02		Утренняя зарядка. ОРУ на гибкость

						себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять «мост» из положения лежа.	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств				
40	Опорный прыжок	1	Обучение	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами и на месте.	выполнять опорный прыжок в упор присев соскок прогнувшись	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,	Текущий	4.02		Утренняя зарядка. Стр 138-139

				Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координации		условиям и коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определяют новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе				
41	Опорный прыжок	1	Совершенствование	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по	выполняют опорный прыжок вскок в упор присев	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой	Развитие этических чувств, доброжелательности и	контроль	10.02		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

				<p>одному разведение м и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметам и на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувши сь. Развитие координац ии</p>	<p>соскок прогнувши сь</p>	<p>и точностью выражать свои мысли в соответств ии с задачами и условиям и коммуник ации. <i>Регулятив ные:</i> определят ь новый уровень отношени я к самому себе как субъекту деятельно сти, сохранять заданную цель. <i>Познават ельные:</i> выполняют опорный прыжок вскок в упор присев</p>	<p>эмоционал ьно- нравствен ной отзывчиво сти, сочувствия другим людям, развитие самостояте льности и личной ответствен ности за свои поступки на основе представле ний о нравствен ных нормах, социально й справедли вости и свободе</p>				
--	--	--	--	---	------------------------------------	--	---	--	--	--	--

						соскок прогнувшись					
42	Развитие силовых способностей. Тестирование сгибания рук в упоре лежа	1	Совершенствование	Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: мальчики от пола, девочки от гимнастической скамейки. Ритмическая гимнастика	правила проведения тестирования сгибание разгибание рук в упоре лежа	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование	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	Текущий	11.02		Утренняя зарядка. ОРУ на развитие силы.

						подтягиваний и отжиманий,	востии и свободе				
43	Развитие силовых способностей	1	Совершенствование	Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: мальчики от пола, девочки от гимнастической скамейки. Передвижение по гимнастическому бревну	правила проведения тестирования сгибание разгибание рук в упоре лежа	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирования	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	Текущий	17.02		Утренняя зарядка. Сгибание разгибание рук в упоре лежа

						ние подтягиваний и отжиманий,	справедливости и свободе				
44	Развитие силовых способностей	1	Совершенствование	Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: мальчики от пола, девочки от гимнастической скамейки. Комбинации из ранее изученных акробатических элементов. Прыжки через	правила проведения тестирования сгибание разгибание рук в упоре лежа	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подтягиваний и	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, социально	Контрольный	18.02		Утренняя зарядка. ОРУ на развитие силы

				гимнастическую скамейку "змейкой". Передвижение по гимнастическому бревну		отжиманий ,	й справедливости и свободе				
Спортивные игры Баскетбол(5 часа) Волейбол (5 часа) Футбол (5)											
45	Баскетбол	1	Обучение	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Игра "Стритбол" Инструктаж т/б	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол», правила спортивной игры «Мини-баскетбол	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения , уметь работать в группе. эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения .	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	Текущий	25.02		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения баскетболиста

					<p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять броски в баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру</p>	<p>х ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях</p>				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

						«Баскетбол», бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способам и, играть в спортивную игру «Мини-баскетбол»	ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций				
46	Баскетбол	1	Обучение	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача. Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной рукой или двумя с места. Ловля мяча - ведение - бросок в два шага в корзину.	Технику броска в кольцо, вырывания и выбивания мяча	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятив</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелата	Текущий	2.03		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

						<p><i>ные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять броски в кольцо</p>	<p>тельности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты</p>				
47	Баскетбол	1	Обучение	<p>Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а)</p>	<p>техника выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол», правила спортивно</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, работать в группе. эффективно сотрудничать и способствовать продуктив</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,</p>	Текущий	3.03		<p>Утренняя зарядка. ОРУ на ловкость</p>

				<p>после ведения; б) после ловли. Игра "Стритбол"</p>	<p>й игры «Мини-баскетбол»</p>	<p>ной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в</p>	<p>развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие</p>				
--	--	--	--	---	--------------------------------	---	---	--	--	--	--

						баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол», бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами и, играть в спортивную игру «Мини-баскетбол»	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций				
48	Баскетбол	1	Обучение	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача. Ловля	технику броска в кольцо, вырывания и выбивания мяча	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла	текущий	10.03		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

				мяча двумя руками на месте - бросок одной рукой или двумя с места. Ловля мяча- ведение - бросок в два шага в корзину.		свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять броски в кольцо	учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты				
49	Баскетбол	1	Совершенствование	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за	варианты выполнения освоенных элементов в	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Контрольный	16.03		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения баскетболи

				спиной на месте - передача. Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной рукой или двумя с места. Ловля мяча- ведение - бросок в два шага в корзину.	баскетболе ловля, передача, ведение, бросок	учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> сотрудничать в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками				ста
50	Волейбол	1	Обучение	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	выполнять позиционное нападения	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающе	Текущий.	17.03		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения волейболиста.

				инструктаж т/б		по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять позиционное нападения	гося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях				
51	Волейбол	1	Обучение	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча	технические приемы в волейболе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Текущий	31.03		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

						льные: играть в волейбол по упрощенн ым правилам	в разных социальны х ситуациях				
52	Волейбол	1	Обучени е	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	выполнять позиционн ое нападения	<i>Коммуника тивные:</i> добывать недостаю щую информац ию с помощью вопросов. <i>Регулятив ные:</i> осуществл ять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельнос ти и осознание личностно го смысла учения, принятие и освоение социально й роли обучающе гося, развитие навыков сотруднич ества со сверстника ми и	Текущий	6.04		Утренняя зарядка. ОРУ на ловкость

						<i>Познавательные:</i> выполнять позиционное нападения	взрослыми в различных социальных ситуациях				
53	Волейбол	1	Обучение	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча	изученные технические приемы в волейболе.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях	Текущий	7.04		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

54	Волейбол	1	Обучение	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении передачи над собой	технические приемы в волейболе.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять изученные технические приемы в волейболе.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях	контрольный	13.04		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения волейболиста
55	Футбол	1	Обучение	Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу	варианты пасов можно применять в футболе, правила	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо-	Текущий	14.04		Утренняя зарядка. Специальные беговые упражнения

				внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра.	по-движной игры «Собачки ногами»	слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	ционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций				
56	Футбол	1	Обучение	Ведения мяча по прямой с изменением	варианты пасов можно	<i>Коммуникативные:</i> уметь	Развитие этических чувств,	Текущий	20.03		Утренняя зарядка. ОРУ на

				<p>направления движения и скорости ведения Удары по воротам на точность</p>	<p>применять в футболе. удары по воротам существую т</p>	<p>работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»</p>	<p>доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>				<p>выносливость.</p>
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	----------------------

57	Футбол	1	Обучение	Стойки и перемещения футболистов. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге.	быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами и прыжками, бег рывком.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друга друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные;</i> выполнять удары по воротам, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях	Текущий	21.04		Утренняя зарядка. Специальные беговые упражнения
58	Футбол	1	Совершенствование	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения Удары по воротам	варианты пасов можно применять в футболе. удары по воротам	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционал	Текущий	27.04		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость

				на точность. Двусторонняя игра	существую т	мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	бно-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях				
59	Футбол	1	Совершенство	Стойки и перемещения футболистов. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема.	быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционал	контроль ный	28.04		Утренняя зарядка. Специальные беговые упражнения

				Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Удары по воротам на точность Двусторонняя игра.	поворотам и прыжками, бег. Знать, какие удары по воротам существуют рывком	кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные;</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	бно-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях				
Легкая атлетика (5 часов)											
60	Прыжки	1	Совершенство	Прыжки в длину с места на результат. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), с целью отработки движения ног вперед. Подвижные игры	правила проведения тестирования прыжка в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Текущий	12.05		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

						<p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,</p>	<p>сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод</p>				
61	Прыжки	1	Совершенствование	<p>Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания)</p> <p>Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), с целью отработки движения ног вперед.</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>правила проведения тестирования прыжка в длину с места</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные</i></p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия</p>	Текущий	18.05		<p>Утренняя зарядка.</p> <p>Прыжковые упражнения</p>

						<p><i>ные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника , сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирован ие прыжка в длину с места,</p>	<p>другим людям развитие самостояте льности и личной ответствен ности за свои поступки на основе представле ний о нравствен ных нормах, социально й справедли вости и свобод</p>				
62	Прыжки	1	Совершенствова ние	<p>Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания) Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), с целью отработки движения ног вперед. Подвижные игры</p>	<p>правила проведени я прыжка в длину с разбега,.</p>	<p><i>Коммуник ативные:</i> эффективн о сотруднич ать и способство вать продуктив ной кооперац и. <i>Регулятив ные:</i></p>	<p>Развитие этических чувств, доброжела тельности и эмоционал ьно- нравствен ной отзывчиво сти, самостояте льности и</p>	<p>контроль ный</p>	19.05		<p>Утренняя зарядка. Прыжковы е упражнени я</p>

						адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	личной ответственности				
63	Бег по пересеченной местности	1	Обучение	Специальные беговые упражнения с преодолением препятствий.	правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим	Текущий	25.05		Утренняя зарядка. Беговые упражнения

						<p>понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.</p>	<p>людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости</p>				
--	--	--	--	--	--	---	---	--	--	--	--

**Календарно - тематическое
планирование по рабочей программе физического воспитания при 2-х урочных
занятиях в неделю в 8 классах.**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Вид контроля	Дата по плану	Дата по факту	Домашнее задание
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД				
1	2	3	4	5	6			7	8	9	10
Легкая атлетика (7 часов)											
1	Спринтерский бег	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по т/б. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	Изучают историю легкой атлетики	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности	Текущий	3.09		Утренняя зарядка. Специальные беговые упражнения

						и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	ности.				
2	Спринтерский бег	1	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2-3х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20с.)	правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной	текущий	5.09		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость

						, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости				
3	Спринтерский бег. челночный бег 3x10	1	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 x 20-30 метров.	правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруднич	контрольный	10.09		Утренняя зарядка. Беговые упражнения

						вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.	ества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях				
4	Прыжки	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с	выполнять прыжок в длину с разбега,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки	Текущий	12.09		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

				прыжками		самостоятельности и личной ответственности	на безопасный образ жизни.				
5	Прыжки	1	Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места на результат.	технику прыжка в длину с разбега,.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега на	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	контрольный	17.09		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

						результат .					
6	Метание	1	Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег на результат. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность	выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях	текущий	19.09		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

						горизонтальную цель					
7	Метание	1	Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность	правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания	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, социально	контрольный	24.09		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

						мяча на дальность с разбега	й справедли вости и свободе				
Кроссовая подготовка (5 часов)											
8	Бег по пересеченно й местности	1	Комбин ированн ый	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра в футбол. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетически х упражнений для развития выносливости	технику кроссового бега, уметь бежать длительно е время. 15 мин	<i>Коммуник ативные:</i> с достаточно й полнотой и точностью выражать свои мысли в соответств ии с задачами и условиями коммуника ции. <i>Регулятив ные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять	Развитие мотивов учебной деятельнос ти и осознание личностно го смысла учения, принятие и освоение социально й роли обучающе гося, развитие навыков сотруднич ества со сверстника ми и взрослыми в разных социальны х	Текущий	26.09		Утренняя зарядка. Беговые упражнения

						заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 14 мин.	ситуациях				
9	Кросс	1	совершенствование	Равномерный бег 15 минут. Игра в футбол	бегать в равномерном темпе до 15мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных	Текущий	1.10		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость

						сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 ми	х ситуациях				
10; 11	Бег по пересеченной местности.	2	Совершенствование	Бег 17 минут. с преодолением препятствий. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие выносливости.	техника кроссового бега, уметь бежать длительно в течение 17 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Текущий	3.10		Утренняя зарядка. Специальные беговые упражнения

						взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 17 мин	социальных ситуациях				
12	Кросс	1	Учетный	Бег 3000 метров. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	технику кроссового бега, бежать на время 1000м	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Контрольный	8.10		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость

						указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Бежать 1000м на время.	в разных социальных ситуациях				
Спортивные игры Футбол(6часов), Волейбол(6 часов), Баскетбол (6 часов)											
13	Футбол	1	Обучение	Инструктаж т/б. Стойки и перемещения футболиста: бег лицом и спиной вперед, приставным и скрестным шагом. Основные правила игры футбол	варианты футбольных упражнений существующих, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друга друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные;</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстника	Текущий	10.10		Утренняя зарядка. Стр 148-150

						выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	ми и взрослыми в различных социальных ситуациях				
14	Футбол	1	Обучение	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма, ведение, отбор мяча	варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол» удары по мячу	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные;</i> выполнять футбольные	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных	Текущий	15.10		Утренняя зарядка. Специальные беговые упражнения

						упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	социальных ситуациях				
15	Футбол	1	Обучение	Комбинации из основных элементов игры в футбол	варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях,	контрольный	17.10		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

						<i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций				
16	Футбол	1	Обучение	Удары по мячу головой, выбрасывание из-за боковой линии, обманные движения, удары по воротам	Какие удары по воротам существуют, удары головой по мячу. Правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Текущий	22.10		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость

						удары по ворота, играть в спортивную игру «Футбол»	взрослыми в различных социальных ситуациях				
17	Футбол	1	Совершение	Стойки и перемещения футболиста, обманные движения, удары по мячу.	Ведение, пас, прием, остановка, удар по воротам, обманные движения	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных	Текущий	24.10		Утренняя зарядка. Специальные беговые упражнения

						<i>льные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	х ситуациях				
18	Футбол	1	Совершенство	Основные правила игры футбол. Стойки и перемещения футболиста, обманные движения, удары по мячу.	правила спортивной игры «Футбол» стойки и перемещения	Понимать как проходит контрольный урок по футболу, правила спортивной игры «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Контрольный	5.11		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

							в разных социальных ситуациях				
19	Волейбол	1	Обучение	Инструктаж т\б. Стойки игрока. Скачек с безопорной фазой; ходьба, бег с выполнением заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); Эстафеты, игровые упражнения	выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	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	Текущий	7.11		Утренняя зарядка. Стр 143-145

						<i>льные:</i> выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях				
20	Волейбол	1	Обучение	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставными шагами; передача мяча в парах; встречная, над собой- партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой	выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетическ	Контрольный	12.11		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения волейболиста

						вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	их потребностей, ценностей и чувств				
21	Волейбол	1	Совершенствование	Передача мяча над собой; передача мяча сверху	выполнять передачу мяча над	<i>Коммуникативные:</i> слушать и	Развитие этических чувств,	Текущий	14.11		Утренняя зарядка. ОРУ на

				<p>двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Игра "Поддай и попади".</p>	<p>собой и через сетку</p>	<p>слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча над собой и через сетку</p>	<p>доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>				<p>координацию</p>
22	Волейбол	1	Совершенствование	<p>Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в стену; подача мяча в</p>	<p>выполнять нижнюю прямую подачу мяча</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,</p>	<p>контрольный</p>	19.11		<p>Утренняя зарядка. ОРУ на ловкость</p>

				парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3-6 метров		мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> : выполнять нижнюю прямую подачу	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				
23	Волейбол	1	Соверше	Разбег, прыжок и	выполнять	<i>Коммуника</i>	Развитие	Текущий	21.11		Утренняя

			нствовање	отталкивание, шаги по разметке, длина разбега 2-4м (3 шага) имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок волейбольного мяча через сетку в прыжке и с разбега; прямой удар после подбрасывания мяча партнером. учебная игра	нижнюю прямую подачу 4 м от сетки.	<i>тивные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.				зарядка. Стойки и перемещения волейболиста
24	Волейбол	1	Совершенствовање	Разбег, прыжок и отталкивание, шаги по разметке, длина разбега 2-4м (3 шага) имитация замаха и удара кистью по	выполнять нижнюю прямую подачу 4 м от сетки.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционал	контроль ный	26.11		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

				<p>мячу; бросок волейбольного мяча через сетку в прыжке и с разбега; прямой удар после подбрасывания мяча партнером. учебная игра. Основные правила игры волейбол</p>		<p>ать рабочие отношения . <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу</p>	<p>бно-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.</p>				
25	Баскетбол	1	Обучение	<p>Инструктаж по т/б. упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным</p>	<p>стойки и перемещение в игрока, передача двумя руками от груди от плеча</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не</p>	Текущий	28.11		<p>Утренняя зарядка. Стр 141-143</p>

				сопротивлением защитника. Учебная игра		помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять стойки и перемещения	создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств				
26	Баскетбол	1	Обучение	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления и с сопротивлением защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в	варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки» Знать, какие ва-	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества	Текущий	3.12		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость.

				движении. Игра "Мини-баскетбол"	рианты бросков существуют, ведение мяча	убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	ества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций				
27	Баскетбол	1	Обучение	Бег с заданиями. Ведение мяча на оценку. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных	выполнять вырывание и выбивание мяча двумя руками.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающ	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	контроль ный	5.12		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения баскетболиста

				элементов техники. Игра "Мини-баскетбол"		ую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»	взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям				
28	Баскетбол	1	Соверше	Тактика	Осуществл	<i>Коммуник</i>	Развитие	Текущий	10.12		Утренняя

			нствова ние	свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра "Мини-баскетбол"	ение нападения	<i>ативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведение м партнера. <i>Регулятив ные:</i> проектиро вать траектори и развития через включение в новые виды деятельнос ти и формы сотруднич ества. <i>Познавате льные</i> выполнять ведение мяча в различных стойках	мотивов учебной деятельнос ти и осознание личносно го смысла учения, принятие и освоение социально й роли обучающе гося, развитие навыков сотруднич ества со сверстника ми и взрослыми в разных социальны х ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций				зарядка. ОРУ на координаци ю.
--	--	--	----------------	---	-------------------	---	---	--	--	--	--

29	Баскетбол	1	Совершенство	Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.	выполнять взаимодействие с другим игроком	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> взаимодействовать с</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.	Текущий	12.12		Утренняя зарядка. ОРУ на ловкость
----	-----------	---	--------------	--	---	---	--	---------	-------	--	-----------------------------------

						другим игроком					
30	Баскетбол	1	Совершенство	Ходьба и бег с заданием. Полоса препятствий на выносливость и силу. Ведение мяча с изменением направления. Броски одной и двумя руками с места на оценку. Игра "Мини-баскетбол"	Знать, как выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Знать, как выполнять броски в кольцо двумя руками	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Гонка	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 различных социальных ситуациях.	Контрольный	17.12		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения баскетболиста

						мячей по кругу»					
Гимнастика (15 часов)											
31	Строевые упражнения.	1	Основы знаний	Инструктаж по т/б по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением. Строевые упражнения	Изучать историю гимнастик. Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, поднимать прямые ноги в висе подтягивание в висе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Текущий	19.12		Утренняя зарядка. ОРУ на гибкость

						<p>овать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дробление и сведением</p>					
32	Висы. Строевые упражнения	1	Обучение	Строевые упражнения и перестроение на месте и в движении. В висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и	варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представл	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие	Текущий	24.12		Утренняя зарядка. Стр 139-140

				опусканием		<p>ять конкретно содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять перестроение из одной колонны</p>	<p>и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>				
--	--	--	--	------------	--	--	--	--	--	--	--

						по одному в колонну по четыре дробление м и сведением					
33	Висы. Строевые упражнения	1	Обучение	Подтягивание в висе на перекладине, в висе лежа, с прыжка; в висе на перекладине размахивание изгибами, соскок махом назад. В висе (на перекладине, гимнастической стенке) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием.	варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Контрольный	26.12		Утренняя зарядка. ОРУ на гибкость

						<p>овать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре</p> <p>дробление м и сведение</p>					
34	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенство	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре и сведением. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Поднимание	варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представл	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие	Текущий	14.01		Утренняя зарядка. ОРУ на гибкость

				<p>прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа (д)</p>		<p>ять конкретно е содержани е и сообщать его в устной форме. <i>Регулятив ные:</i> самостоя тельно выделять и формулир овать познавате льные цели, находить необходи мую информац ию. <i>Познават ельные:</i> уметь выполнять перестрое ние из одной</p>	<p>и освоение социально й роли обучающе гося, формирова ние эстетическ их потребнос тей, ценностей и чувств</p>				
--	--	--	--	---	--	---	---	--	--	--	--

						колонны по одному в колонну по четыре дробление м и сведение					
35	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенство	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м), подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей.	варианты висов существующих, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	контрольный	16.01		Утренняя зарядка. ОРУ на гибкость

						<p>формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре</p> <p>дробление м и сведение</p>					
36	Акробатика	1	Обучение	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами(м).	правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения,	Текущий	21.01		Утренняя зарядка. Стр 140-141

				опускание в мост и вставание с моста с помощью (д). разучить преодоление полосы препятствий.	подвижной игры «Удочка»	кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Удочка»	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств				
37	Акробатика	1	Обучение	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с	Понимать как проводится зарядка,	<i>Коммуникативные:</i> с достаточн	Развитие мотивов учебной деятельности	Текущий	23.01		Утренняя зарядка. ОРУ на координации

				<p>поддержкой (м), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами(м). опускание в мост и вставание с моста с помощью (д). разучить преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек. Подвижные игры.</p>	<p>технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»</p>	<p>ой полнотой и точность ю выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиям и коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознать себя как движущую силу своего научения, свою способность преодолению препятствий и</p>	<p>ти и осознание личного 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, формирование</p>				ю
--	--	--	--	---	--	---	--	--	--	--	---

						самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты»	эстетических потребностей, ценностей и чувств				
38	Акробатика	1	Совершенствование	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами(м). опускание в мост и вставание с моста с помощью (д).	выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Текущий	28.01		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

						<p>коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <p>осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно .</p>					
39	Акробатика	1	Совершенствование	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок	выполнять «мост» из положения лежа на	<i>Коммуникативные:</i> с достаточн	Развитие мотивов учебной деятельнос	контроль ный	30.01		Утренняя зарядка. ОРУ на гибкость

				<p>вперед и назад. Стойка на лопатках - комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.</p>	<p>спине.</p>	<p>ой полнотой и точность ю выражать свои мысли в соответст вии с задачами и условиям и коммуник ации. <i>Регулятив ные:</i> осознават ь самого себя как движущу ю силу своего научения, свою способнос ть к преодолен ию препятств ий и</p>	<p>ти и осознание личносно го смысла учения, принятие и освоение социально й роли обучающе гося, развитие самостояте льности и личной ответствен ности за Свои поступки на основе представле ний о нравствен ных нормах, социально й справедлив ости и свободе, формирова ние</p>				
--	--	--	--	--	---------------	--	---	--	--	--	--

						самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять «мост» из положения лежа.	эстетических потребностей, ценностей и чувств				
40	Опорный прыжок	1	Обучение	Напрыгивание на скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага, с заданием на мягкость приземления; спрыгивание со скамейки, гимнастического бревна, гимнастической стенки на мягкость приземления.	выполняют опорный прыжок в упор присев соскок прогнувшись	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Текущий	4.02		Утренняя зарядка. Стр 138-139

						отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок в упор присев соскок прогнувшись	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе				
41	Опорный прыжок	1	Совершенствование	Опорные прыжки: ноги врозь в длину через гимнастического козла; ноги врозь в ширину через гимнастического козла.	выполняют опорный прыжок в упор присев соскок прогнувшись	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	контрольный	6.02		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

					<p>ии с задачами и условиям и коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок в упор присев соскок прогнувшись</p>	<p>сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>				
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

42	Развитие координационных способностей. Тестирование сгибания рук в упоре лежа	1	Совершенство	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	правила проведения тестирования сгибание разгибание рук в упоре лежа	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование	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	Текущий	11.02		Утренняя зарядка. ОРУ на развитие силы.
----	---	---	--------------	--	--	--	--	---------	-------	--	---

						подтягиваний и отжиманий,	востии и свободе				
43	Развитие силовых способностей	1	Совершенство	Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: мальчики от пола, девочки от гимнастической скамейки. Передвижение по гимнастическому бревну	правила проведения тестирования сгибание разгибание рук в упоре лежа	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друга друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Текущий	13.02		Утренняя зарядка. Сгибание разгибание рук в упоре лежа

						ельные: проходить тестирова ние подтягива ний и отжимани й,	нормах, социально й справедли вости и свободе				
44	Развитие силовых способностей	1	Совершенство	Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: мальчики от пола, девочки от гимнастической скамейки. Комбинации из ранее изученных акробатических элементов. Прыжки через гимнастическую скамейку "змейкой". Передвижение по	правила проведения тестирования сгибание разгибание рук в упоре лежа	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	контроль	18.02		Утренняя зарядка. ОРУ на развитие силы

				гимнастическому бревну		льные: проходить тестирован ие подтягиван ий и отжиманий ,	представле ний о нравствен ных нормах, социально й справедли вости и свободе				
Спортивные игры Баскетбол(5 часа) Волейбол (5 часа) Футбол (5)											
45	Баскетбол	1	Обучени е	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра.	Техника выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол», правила спортивной игры «Мини-баскетбол	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. эффективной сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавли	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстника	Текущий	20.02		Утренняя зарядка. Стойки и передвижения баскетболиста

					<p>вать рабочие отношения .</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетболь</p>	<p>ми и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруднич</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						ное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол», бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами и, играть в спортивную игру «Мини-баскетбол»	ества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций				
46	Баскетбол	1	Обучение	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	техника броска в кольцо, вырывания и выбивания мяча	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностно	Текущий	25.02		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

				Передача одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Развитие координационных способностей		выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять броски в кольцо	го смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты				
47	Баскетбол	1	Обучение	Варианты ловли и передачи мяча.	Техника выполнения	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие мотивов	Текущий	27.02		Утренняя зарядка.

				<p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Игра "Стритбол"</p>	<p>я бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол», правила спортивной игры «Мини-баскетбол»</p>	<p>устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. эффективной сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p>	<p>учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни</p>				ОРУ на ловкость
--	--	--	--	--	---	---	--	--	--	--	-----------------

					<p>адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>выполнять basketбольные упражнения, бросать мяч в basketбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Basketбол», бросать мяч в basketбольное кольцо</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных</p>				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

						различными способам и, играть в спортивную игру «Мини-баскетбол»	ситуаций				
48	Баскетбол	1	Обучение	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча на месте. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	техника броска в кольцо, вырывания и выбивания мяча	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим	текущий	3.03		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

						<p>деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>уметь выполнять броски в кольцо</p>	<p>людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты</p>				
49	Баскетбол	1	Совершенство	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. бросок от плеча в движении с сопротивлением.</p>	<p>варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок</p>	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <p>сотрудни</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,</p>	контрольный	5.03		<p>Утренняя зарядка. Стойки и перемещения баскетболиста</p>

				Развитие координационных способностей.		чать в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов	развитие навыков сотрудничества со сверстниками				
50	Волейбол	1	Обучение	Стойки и продвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	выполнять позиционное нападения	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстника	Текущий.	10.03		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения волейболиста.

						цель. <i>Познавательные:</i> выполнять позиционное нападения	ми и взрослыми в различных социальных ситуациях				
51	Волейбол	1	Обучение	Стойки и перемещения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	технические приемы в волейболе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в волейбол	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных	Текущий	12.03		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

						по упрощенным правилам	ситуациях				
52	Волейбол	1	Обучение	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой со встречных колонн. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по	выполнять позиционное нападения	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества	Текущий	17.03		Утренняя зарядка. ОРУ на ловкость

				упрощенным правилам.		сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять позиционное нападения	ества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях				
53	Волейбол	1	Обучение	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой со встречных колонн. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	технические приемы в волейболе.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных	Текущий	19.03		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

						играть в волейбол по упрощенным правилам	социальных ситуациях				
54	Волейбол	1	Обучение	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой со встречных колонн. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	технические приемы в волейболе.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять изученные техническ	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях	контрольный	31.03		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения волейболиста

						ие приемы в волейболе.					
55	Футбол	1	Обучение	Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра.	варианты пасов которые можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами»	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты	Текущий	2.04		Утренняя зарядка. Специальные беговые упражнения

						различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	и находить выходы из спорных ситуаций				
56	Футбол	1	Обучение	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения Удары по воротам на точность	варианты пасов которые можно применять в футболе.	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятств	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальны	Текущий	7.04		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость.

						ий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	х ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций				
57	Футбол	1	Обучение	Стойки и перемещения футболистов. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге.	быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами и прыжками, бег рывком.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друга друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества	Текущий	9.04		Утренняя зарядка. Специальные беговые упражнения

						<i>Познавательные;</i> выполнять удары по ворота, играть в спортивную игру «Футбол»	ества со сверстника ми и взрослыми в различных социальных ситуациях				
58	Футбол	1	Совершенство	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Удары по воротам на точность. Двусторонняя игра	варианты пасов которые можно применять в футболе. какие удары по воротам существуют	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстника ми и	Текущий	14.04		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость

						информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	взрослыми в разных социальных ситуациях				
59	Футбол	1	Совершенство	Стойки и перемещения футболистов. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Удары по воротам на точность Двусторонняя	быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами и прыжками, бег. Знать, какие удары по воротам существуют	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации и слушать друга друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со	контрольный	16.04		Утренняя зарядка. Специальные беговые упражнения

				игра.		льные; выполнять фут- больные упражнени я, играть в спор- тивную игру «Футбол»	сверстника ми и взрослыми в разных социальны х ситуациях				
Легкая атлетика (5 часов)											
60	Прыжки	1	Совершенство вание	Прыжки в длину с места на результат. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), с целью отработки движения ног вперед. Подвижные игры	правила проведени я тестирован ия прыжка в длину с места	<i>Коммуник ативные:</i> эффективн о сотруднич ать и способство вать продуктив ной коопераци и. <i>Регулятив ные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника , сохранять	Развитие этических чувств, доброжела тельности и эмоционал ьно- нравствен ной отзывчиво сти, сочувствия другим людям развитие самостояте льности и личной ответствен ности за	Текущий	21.04		Утренняя зарядка. Прыжковы е упражнени я

						заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод				
61	Прыжки	1	Совершенствование	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания) Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), с целью отработки движения ног вперед. Подвижные игры	правила проведения тестирования прыжка в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной	Текущий	23.04		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

						<p>сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,</p>	<p>ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод</p>				
62	Прыжки	1	Совершенствование	<p>Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания)</p> <p>Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), с целью отработки движения ног вперед.</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>правила проведения прыжка в длину с разбега.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности</p>	<p>контрольный</p>	28.04		<p>Утренняя зарядка.</p> <p>Прыжковые упражнения</p>

						взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.					
63	Бег по пересеченной местности	1	Обучение	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим	Текущий	30.04		Утренняя зарядка. Беговые упражнения

						<p>понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.</p>	<p>людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости</p>				
64	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра в футбол	правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, добывать</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия</p>	контрольный	7.05		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость

						недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.	другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях				
Кроссовая подготовка (6 часов)											
65	Кросс	1	Обучение	Равномерный бег 15 минут. Специальные беговые упражнения.	Техника выполнения длительного бега	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Текущий	12.05		Утренняя зарядка. Специальные беговые упражнения

						<p>точностью выражать свои мысли в соответств ии с задачами и условиями коммуника ции. <i>Регулятив ные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавате льные:</i> бежать в равномерн ом темпе 15 ми</p>	<p>лично стно го смысла учения, принятие и освоение социально й роли обучающе гося, развитие навыков сотруднич ества со сверстника ми и взрослыми в разных социальны х ситуациях</p>				
66	Кросс	1	Обучени е	Развитие выносливости через спортивную игру футбол	бежать в равномерн ом темпе до 16мин.	<i>Коммуник ативные:</i> с достаточно й полнотой	Развитие мотивов учебной деятельнос ти и	Текущий	14.05		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливос ть

						и точностью выражать свои мысли в соответств ии с задачами и условиями коммуника ции. <i>Регулятив ные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавате льные:</i> бежать в равномерн ом темпе 16 ми	осознание лично стного смысла учения, принятие и освоение социально й роли обучающе гося, развитие навыков сотруднич ества со сверстника ми и взрослыми в разных социальны х ситуациях				
67	Кросс	1	Обучени е	Равномерный бег до 19 минут. Преодоление препятствий.	технику кроссового бега, уметь	<i>Коммуник ативные:</i> с достаточно й	Развитие мотивов учебной деятельнос	Текущий	19.05		Утренняя зарядка. Беговые упражнения

				Футбол	бежать длительно е время.17 мин	полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 19 мин	ти и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях				я
68	Кросс	1	Обучение	Развитие выносливости через спортивную	технику кроссового бега,	<i>Коммуникативные:</i> с достаточно	Развитие мотивов учебной	Текущий	21.05		Утренняя зарядка. Специальн

				игру футбол	<p>уметь бежать длительно е время.17 мин. технику кроссового бега. бежать длительно е время.17 мин</p>	<p>й полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 16 ми</p>	<p>деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>				ые беговые упражнения
--	--	--	--	-------------	--	--	--	--	--	--	-----------------------

**Календарно - тематическое
планирование по рабочей программе физического воспитания при 2-х урочных
занятиях в неделю в 9 классах.**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Вид контроля	Дата по плану	Дата по факту	Домашнее задание
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД				
1	2	3	4	5	6			7	8	9	10
Легкая атлетика (7 часов)											
1	Спринтерский бег	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по т/б. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	Изучают историю легкой атлетики	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и	Текущий	3.09		Утренняя зарядка. Специальные беговые упражнения

						оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	личной ответственности.				
2	Спринтерский бег	1	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2-3х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20с.)	правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостояте	текущий	6.09		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость

						и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта	льности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости				
3	Спринтерский бег. челночный бег 3х10	1	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 х 20-30 метров.	правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информац	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	контрольный	10.09		Утренняя зарядка. Беговые упражнения

						ию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях				
4	Прыжки	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки	выполнять прыжок в длину с разбега,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирования	Текущий	13.09		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

				движения ног вперед. Игры с прыжками		отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	ние установки на безопасный образ жизни.				
5	Прыжки	1	Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места на результат.	технику прыжка в длину с разбега,.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных	контрольный	17.09		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

						длину с разбега на результат .	х ситуациях				
6	Метание	1	Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег на результат. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность	выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять метание	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях	текущий	20.09		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

						малого мяча в горизонтальную цель					
7	Метание	1	Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность	правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	контрольный	24.09		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

						тестирование метания мяча на дальность с разбега	нормах, социальной справедливости и свободе				
Кроссовая подготовка (5 часов)											
8	Бег по пересеченной местности	1	Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра в футбол. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 15 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	Текущий	27.09		Утренняя зарядка. Беговые упражнения

						сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 14 мин.	х ситуациях				
9	Кросс	1	совершенствование	Равномерный бег 15 минут. Игра в футбол	бегать в равномерном темпе до 15мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Текущий	1.10		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость

						взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 ми	социальных ситуациях				
10; 11	Бег по пересеченной местности.	2	Совершенствование	Бег 17 минут. с преодолением препятствий. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие выносливости.	техника кроссового бега, уметь бежать длительно в течение 17 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Текущий	4.10		Утренняя зарядка. Специальные беговые упражнения

						указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 17 мин	в разных социальных ситуациях				
12	Кросс	1	Учетный	Бег 3000 метров. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	технику кроссового бега, бежать на время 1000м	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	контрольный	8.10		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость

						ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Бежать 1000м на время.	взрослыми в различных социальных ситуациях				
Спортивные игры Футбол(6часов), Волейбол(6 часов), Баскетбол (6 часов)											
13	Футбол	1	Обучение	Инструктаж т/б. Стойки и перемещения футболиста: бег лицом и спиной вперед, приставным и скрестным шагом. Основные правила игры футбол	варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друга друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со	Текущий	11.10		Утренняя зарядка. Стр 148-150

						льные; выполнять фут-больные упражнения, играть в спор-тивную игру «Футбол»	сверстника ми и взрослыми в разных социальны х ситуациях				
14	Футбол	1	Обучени е	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма, ведение, отбор мяча	варианты фут-больных упражнени й существую т, правила спортивно й игры «Футбол» удары по мячу	<i>Коммуник ативные:</i> эффективно сотруднич ать и способств овать продуктив ной кооперац ии, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятив ные:</i> осознавать самого себя как движущу ю силу своего учения. <i>Познавате льные;</i> выполнять фут-	Развитие этических чувств, доброжела тельности и эмоционал ьно- нравствен ной отзывчиво сти, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруднич ества со сверстника ми и взрослыми	Текущий	15.10		Утренняя зарядка. Специальны е беговые упражнения

						больные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	в разных социальных ситуациях				
15	Футбол	1	Обучение	Комбинации из основных элементов игры в футбол	варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокорре	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	контрольный	18.10		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

						<p>кции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»</p>	<p>ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>				
16	Футбол	1	Обучение	Удары по мячу головой, выбрасывание из-за боковой линии, обманные движения, удары по воротам	<p>Какие удары по воротам существуют, удары головой по мячу. Правила спортивной игры «Футбол»</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друга друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения . <i>Познавательные;</i></p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстника</p>	Текущий	22.10		<p>Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость</p>

						выполнять удары по ворота, играть в спортивную игру «Футбол»	ми и взрослыми в различных социальных ситуациях				
17	Футбол	1	Совершенство	Стойки и перемещения футболиста, обманные движения, удары по мячу.	Ведение, пас, прием, остановка, удар по воротам, обманные движения	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных	Текущий	25.10		Утренняя зарядка. Специальные беговые упражнения

						<i>Познавательные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	социальных ситуациях				
18	Футбол	1	Совершенствование	Основные правила игры футбол. Стойки и перемещения футболиста, обманные движения, удары по мячу.	правила спортивной игры «Футбол» стойки и перемещения	Понимать как проходит контрольный урок по футболу, правила спортивной игры «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	контрольный	5.11		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

							взрослыми в разных социальных ситуациях				
19	Волейбол	1	Обучение	Инструктаж т\б. Стойки игрока. Скачек с безопорной фазой; ходьба, бег с выполнением заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); Эстафеты, игровые упражнения	выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств,	Текущий	8.11		Утренняя зарядка. Стр 143-145

						<i>Познавательные:</i> выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях				
20	Волейбол	1	Обучение	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставными шагами; передача мяча в парах; встречная, над собой- партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у	выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование	контрольный	12.11		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения волейболиста

				стены над собой		помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	эстетических потребностей, ценностей и чувств				
21	Волейбол	1	Совершенствова	Передача мяча над собой;	выполнять передачу	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие этических	Текущий	15.11		Утренняя зарядка.

			ние	передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Игра "Подай и попади".	мяча над собой и через сетку	слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча над собой и через сетку	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.				ОРУ на координацию
22	Волейбол	1	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в стену;	выполнять нижнюю прямую подачу мяча	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических	контрольный	19.11		Утренняя зарядка. ОРУ на ловкость

				<p>подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3-6 метров</p>		<p>свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> : выполнять нижнюю прямую подачу</p>	<p>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</p>				
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

23	Волейбол	1	Совершенство	Разбег, прыжок и отталкивание, шаги по разметке, длина разбега 2-4м (3 шага) имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок волейбольного мяча через сетку в прыжке и с разбега; прямой удар после подбрасывания мяча партнером. учебная игра	выполнять нижнюю прямую подачу 4 м от сетки.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.	Текущий	22.11		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения волейболиста
24	Волейбол	1	Совершенство	Разбег, прыжок и отталкивание, шаги по разметке, длина разбега 2-4м (3 шага) имитация замаха	выполнять нижнюю прямую подачу 4 м от сетки.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя,	Развитие этических чувств, доброжелательности и	контрольный	26.11		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

				и удара кистью по мячу; бросок волейбольного мяча через сетку в прыжке и с разбега; прямой удар после подбрасывания мяча партнером. учебная игра. Основные правила игры волейбол		устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.				
25	Баскетбол	1	Обучение	Инструктаж по т/б. упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение	стойки и перемещение в игрока, передача двумя руками от груди от плеча	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информац	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях,	Текущий	29.11		Утренняя зарядка. Стр 141-143

				с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра		ию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять стойки и перемещения	умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование их эстетических потребностей, ценностей и чувств				
26	Баскетбол	1	Обучение	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления и с сопротивлением защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с	варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки» Знать,	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков	Текущий	3.12		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость.

				места и в движении. Игра "Мини-баскетбол"	какие варианты бросков существуют, ведение мяча	умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций				
27	Баскетбол	1	Обучение	Бег с заданиями. Ведение мяча на оценку. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из	выполнять вырывание и выбивание мяча двумя руками.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать	Развитие навыков сотрудничества со сверстника	контрольный	6.12		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения баскетболист

				<p>освоенных элементов техники. Игра "Мини-баскетбол"</p>		<p>недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»</p>	<p>ми и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>				та
--	--	--	--	---	--	---	--	--	--	--	----

28	Баскетбол	1	Совершенство	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра "Мини-баскетбол"	Осуществление нападения	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.</p> <p><i>Регулятивные:</i> проектировать траектории и развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p><i>Познавательные</i> выполнять ведение мяча в различных стойках</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных	Текущий	10.12		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию.
----	-----------	---	--------------	--	-------------------------	---	---	---------	-------	--	---------------------------------------

							ситуаций				
29	Баскетбол	1	Совершенство	Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.	выполнять взаимодействие с другим игроком	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> взаимодей</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.	Текущий	13.12		Утренняя зарядка. ОРУ на ловкость

						ствовать с другим игроком					
30	Баскетбол	1	Совершенство	Ходьба и бег с заданием. Полоса препятствий на выносливость и силу. Ведение мяча с изменением направления. Броски одной и двумя руками с места на оценку. Игра "Мини-баскетбол"	Знать, как выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Знать, как выполнять броски в кольцо двумя руками	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру	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 различных социальных	контрольный	17.12		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения баскетболиста

						«Гонка мячей по кругу»	ситуациях.				
Гимнастика (15 часов)											
31	Строевые упражнения.	1	Основы знаний	Инструктаж по т/б по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением. Строевые упражнения	Изучать историю гимнастик. Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, поднимать прямые ноги в висе подтягивание в висе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Текущий	20.12		Утренняя зарядка. ОРУ на гибкость

						<p>овать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре</p> <p>дробление и сведением</p>					
32	Висы. Строевые упражнения	1	Обучение	Строевые упражнения и перестроение на месте и в движении. В висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и	варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представл	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие	Текущий	24.12		Утренняя зарядка. Стр 139-140

				опусканием		<p>ять конкретно содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять перестроение из одной колонны</p>	<p>и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>				
--	--	--	--	------------	--	--	--	--	--	--	--

						по одному в колонну по четыре дробление м и сведением					
33	Висы. Строевые упражнения	1	Обучение	Подтягивание в висе на перекладине, в висе лежа, с прыжка; в висе на перекладине размахивание изгибами, соскок махом назад. В висе (на перекладине, гимнастической стенке) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием.	варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	контрольный	27.12		Утренняя зарядка. ОРУ на гибкость

						<p>овать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре</p> <p>дробление и сведение</p>					
34	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенство	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре и сведением. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Поднимание	варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представл	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие	Текущий	14.01		Утренняя зарядка. ОРУ на гибкость

				<p>прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа (д)</p>		<p>ять конкретно е содержани е и сообщать его в устной форме. <i>Регулятив ные:</i> самостоя тельно выделять и формулир овать познавате льные цели, находить необходи мую информац ию. <i>Познават ельные:</i> уметь выполнять перестрое ние из одной</p>	<p>и освоение социально й роли обучающе гося, формирова ние эстетическ их потребнос тей, ценностей и чувств</p>				
--	--	--	--	---	--	---	---	--	--	--	--

						колонны по одному в колонну по четыре дробление м и сведение					
35	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенство	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м), подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей.	варианты висов существующих, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	контрольный	17.01		Утренняя зарядка. ОРУ на гибкость

						<p>формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре</p> <p>дробление м и сведение</p>					
36	Акробатика	1	Обучение	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами(м).	правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения,	Текущий	21.01		Утренняя зарядка. Стр 140-141

				опускание в мост и вставание с моста с помощью (д). разучить преодоление полосы препятствий.	подвижной игры «Удочка»	кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Удочка»	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств				
37	Акробатика	1	Обучение	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с	Понимать как проводится зарядка,	<i>Коммуникативные:</i> с достаточн	Развитие мотивов учебной деятельности	Текущий	24.01		Утренняя зарядка. ОРУ на координации

				<p>поддержкой (м), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами(м). опускание в мост и вставание с моста с помощью (д). разучить преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек. Подвижные игры.</p>	<p>технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»</p>	<p>ой полнотой и точность ю выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиям и коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознать себя как движущую силу своего научения, свою способность преодолению препятствий и</p>	<p>ти и осознание личного 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, формирование</p>				ю
--	--	--	--	---	--	---	--	--	--	--	---

						самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты»	эстетических потребностей, ценностей и чувств				
38	Акробатика	1	Совершенство	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами(м). опускание в мост и вставание с моста с помощью (д).	выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Текущий	28.01		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

						<p>коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно .</p>					
39	Акробатика	1	Совершенствование	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок	выполнять «мост» из положения лежа на	<i>Коммуникативные:</i> с достаточн	Развитие мотивов учебной деятельнос	контроль ный	31.01		Утренняя зарядка. ОРУ на гибкость

				<p>вперед и назад. Стойка на лопатках - комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.</p>	<p>спине.</p>	<p>ой полнотой и точность ю выражать свои мысли в соответст вии с задачами и условиям и коммуник ации. <i>Регулятив ные:</i> осознават ь самого себя как движушу ю силу своего научения, свою способнос ть к преодолен ию препятств ий и</p>	<p>ти и осознание личносно го смысла учения, принятие и освоение социально й роли обучающе гося, развитие самостояте льности и личной ответствен ности за Свои поступки на основе представле ний о нравствен ных нормах, социально й справедлив ости и свободе, формирова ние</p>				
--	--	--	--	--	---------------	--	---	--	--	--	--

						самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять «мост» из положения лежа.	эстетических потребностей, ценностей и чувств				
40	Опорный прыжок	1	Обучение	Напрыгивание на скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага, с заданием на мягкость приземления; спрыгивание со скамейки, гимнастического бревна, гимнастической стенки на мягкость приземления.	выполняют опорный прыжок в упор присев соскок прогнувшись	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Текущий	4.02		Утренняя зарядка. Стр 138-139

						отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок в упор присев соскок прогнувшись	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе				
41	Опорный прыжок	1	Совершенствование	Опорные прыжки: ноги врозь в длину через гимнастического козла; ноги врозь в ширину через гимнастического козла.	выполняют опорный прыжок в упор присев соскок прогнувшись	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	контрольный	7.02		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

					<p>ии с задачами и условиям и коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок в упор присев соскок прогнувшись</p>	<p>сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>				
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

42	Развитие координационных способностей. Тестирование сгибания рук в упоре лежа	1	Совершенство	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	правила проведения тестирования сгибание разгибание рук в упоре лежа	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование	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	Текущий	11.02		Утренняя зарядка. ОРУ на развитие силы.
----	--	---	--------------	---	--	---	--	---------	-------	--	--

						подтягиваний и отжиманий,	востии и свободе				
43	Развитие силовых способностей	1	Совершенство	Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: мальчики от пола, девочки от гимнастической скамейки. Передвижение по гимнастическому бревну	правила проведения тестирования сгибание разгибание рук в упоре лежа	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друга друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Текущий	14.02		Утренняя зарядка. Сгибание разгибание рук в упоре лежа

						ельные: проходить тестирова ние подтягива ний и отжимани й,	нормах, социально й справедли вости и свободе				
44	Развитие силовых способностей	1	Совершенство	Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: мальчики от пола, девочки от гимнастической скамейки. Комбинации из ранее изученных акробатических элементов. Прыжки через гимнастическую скамейку "змейкой". Передвижение по	правила проведения тестирования сгибание разгибание рук в упоре лежа	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	контроль	18.02		Утренняя зарядка. ОРУ на развитие силы

				гимнастическому бревну		<i>льные:</i> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе				
Спортивные игры Баскетбол(5 часа) Волейбол (5 часа) Футбол (5)											
45	Баскетбол	1	Обучение	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра.	Техника выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол», правила спортивной игры «Мини-баскетбол	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. эффективной сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавли	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстника	Текущий	21.02		Утренняя зарядка. Стойки и передвижения баскетболиста

					<p>вать рабочие отношения .</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять упражнения, бросать мяч в баскетболь</p>	<p>ми и взрослыми в различных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруднич</p>				
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

						ное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол», бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами и, играть в спортивную игру «Мини-баскетбол»	ества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций				
46	Баскетбол	1	Обучение	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	техника броска в кольцо, вырывания и выбивания мяча	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностно	Текущий	25.02		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

				Передача одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Развитие координационных способностей		выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять броски в кольцо	го смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты				
47	Баскетбол	1	Обучение	Варианты ловли и передачи мяча.	Техника выполнения	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие мотивов	Текущий	28.02		Утренняя зарядка.

				<p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Игра "Стритбол"</p>	<p>я бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол», правила спортивной игры «Мини-баскетбол»</p>	<p>устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. эффективной сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p>	<p>учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни</p>				ОРУ на ловкость
--	--	--	--	--	---	---	--	--	--	--	-----------------

					<p>адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>выполнять basketбольные упражнения, бросать мяч в basketбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Basketбол», бросать мяч в basketбольное кольцо</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных</p>				
--	--	--	--	--	---	---	--	--	--	--

						различными способам и, играть в спортивную игру «Мини-баскетбол»	ситуаций				
48	Баскетбол	1	Обучение	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча на месте. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	техника броска в кольцо, вырывания и выбивания мяча	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим	текущий	3.03		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

						<p>деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>уметь выполнять броски в кольцо</p>	<p>людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты</p>				
49	Баскетбол	1	Совершенство	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. бросок от плеча в движении с сопротивлением.</p>	<p>варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок</p>	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <p>сотрудни</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,</p>	контрольный	6.03		<p>Утренняя зарядка. Стойки и перемещения баскетболиста</p>

				Развитие координационных способностей.		чать в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов	развитие навыков сотрудничества со сверстниками				
50	Волейбол	1	Обучение	Стойки и продвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	выполнять позиционное нападения	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстника	Текущий.	10.03		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения волейболиста.

						цель. <i>Познавательные:</i> выполнять позиционное нападения	ми и взрослыми в различных социальных ситуациях				
51	Волейбол	1	Обучение	Стойки и перемещения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	технические приемы в волейболе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в волейбол	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных	Текущий	13.03		Утренняя зарядка. ОРУ на координацию

						по упрощенным правилам	ситуациях				
52	Волейбол	1	Обучение	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой со встречных колонн. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по	выполнять позиционное нападения	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества	Текущий	17.03		Утренняя зарядка. ОРУ на ловкость

				упрощенным правилам.		сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять позиционное нападения	ества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях				
53	Волейбол	1	Обучение	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой со встречных колонн. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	технические приемы в волейболе.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных	Текущий	20.03		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

						играть в волейбол по упрощенным правилам	социальных ситуациях				
54	Волейбол	1	Обучение	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой со встречных колонн. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	технические приемы в волейболе.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять изученные техническ	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях	контрольный	31.03		Утренняя зарядка. Стойки и перемещения волейболиста

						ие приемы в волейболе.					
55	Футбол	1	Обучение	Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра.	варианты пасов которые можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами»	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты	Текущий	3.04		Утренняя зарядка. Специальные беговые упражнения

						различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	и находить выходы из спорных ситуаций				
56	Футбол	1	Обучение	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения Удары по воротам на точность	варианты пасов которые можно применять в футболе.	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятств	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальны	Текущий	7.04		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость.

						ий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	х ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций				
57	Футбол	1	Обучение	Стойки и перемещения футболистов. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге.	быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами и прыжками, бег рывком.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друга друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруднич	Текущий	10.04		Утренняя зарядка. Специальные беговые упражнения

						<i>Познавательные;</i> выполнять удары по ворота, играть в спортивную игру «Футбол»	ества со сверстника ми и взрослыми в различных социальных ситуациях				
58	Футбол	1	Совершенство	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Удары по воротам на точность. Двусторонняя игра	варианты пасов которые можно применять в футболе. какие удары по воротам существуют	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстника ми и	Текущий	14.04		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость

						информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	взрослыми в разных социальных ситуациях				
59	Футбол	1	Совершенство	Стойки и перемещения футболистов. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Удары по воротам на точность Двусторонняя	и быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами и прыжками, бег. Знать, какие удары по воротам существуют и быстрый рывком	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации и слушать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со	контрольный	17.04		Утренняя зарядка. Специальные беговые упражнения

				игра.		льные; выполнять фут- больные упражнени я, играть в спор- тивную игру «Футбол»	сверстника ми и взрослыми в разных социальны х ситуациях				
Легкая атлетика (5 часов)											
60	Прыжки	1	Совершенство вание	Прыжки в длину с места на результат. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), с целью отработки движения ног вперед. Подвижные игры	правила проведени я тестирован ия прыжка в длину с места	<i>Коммуник ативные:</i> эффективн о сотруднич ать и способство вать продуктив ной коопераци и. <i>Регулятив ные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника , сохранять	Развитие этических чувств, доброжела тельности и эмоционал ьно- нравствен ной отзывчиво сти, сочувствия другим людям развитие самостояте льности и личной ответствен ности за	Текущий	21.04		Утренняя зарядка. Прыжковы е упражнени я

						заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод				
61	Прыжки	1	Совершенствование	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания) Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), с целью отработки движения ног вперед. Подвижные игры	правила проведения тестирования прыжка в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной	Текущий	24.04		Утренняя зарядка. Прыжковые упражнения

						<p>сверстника , сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,</p>	<p>ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод</p>				
62	Прыжки	1	Совершенство	<p>Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания)</p> <p>Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), с целью отработки движения ног вперед.</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>правила проведения прыжка в длину с разбега.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности</p>	<p>контроль</p>	28.04		<p>Утренняя зарядка.</p> <p>Прыжковые упражнения</p>

						взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.					
63	Бег по пересеченной местности	1	Обучение	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим	Текущий	8.05		Утренняя зарядка. Беговые упражнения

						<p>понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.</p>	<p>людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости</p>				
64	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра в футбол	правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, добывать</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия</p>	контрольный	12.05		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливость

						недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.	другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях				
Кроссовая подготовка (6 часов)											
65	Кросс	1	Обучение	Равномерный бег 15 минут. Специальные беговые упражнения.	Техника выполнения длительного бега	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Текущий	15.05		Утренняя зарядка. Специальные беговые упражнения

						<p>точноcтью выражать свои мысли в соответств ии с задачами и условиями коммуника ции. <i>Регулятив ные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавате льные:</i> бежать в равномерн ом темпе 15 ми</p>	<p>личноcтно го смысла учения, принятие и освоение социально й роли обучающе гося, развитие навыков сотруднич ества со сверстника ми и взрослыми в разных социальны х ситуациях</p>				
66	Кросс	1	Обучени е	Развитие выносливости через спортивную игру футбол	бежать в равномерн ом темпе до 16мин.	<i>Коммуник ативные:</i> с достаточно й полнотой	Развитие мотивов учебной деятельнос ти и	Текущий	19.05		Утренняя зарядка. ОРУ на выносливос ть

						и точностью выражать свои мысли в соответств ии с задачами и условиями коммуника ции. <i>Регулятив ные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавате льные:</i> бежать в равномерн ом темпе 16 ми	осознание лично стного смысла учения, принятие и освоение социально й роли обучающе гося, развитие навыков сотруднич ества со сверстника ми и взрослыми в разных социальны х ситуациях				
67	Кросс	1	Обучени е	Равномерный бег до 19 минут. Преодоление препятствий.	технику кроссового бега, уметь	<i>Коммуник ативные:</i> с достаточно й	Развитие мотивов учебной деятельнос	Текущий	22.05		Утренняя зарядка. Беговые упражнения

				Футбол	бежать длительно е время.17 мин	полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 19 мин	ти и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях				я
--	--	--	--	--------	---------------------------------	--	--	--	--	--	---

Раздел №7

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Понимать :

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их пользования в решении физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы в деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Психофункциональные особенности собственного организма;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Иметь навык:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой, количество раз	---	18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км	8 м 50 с	10 м 20
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень(м)	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях:

- С максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта;
- В равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки);
- После быстрого разбега с 9 -13 шагов совершать прыжок в длину;
- Выполнять с 9 -13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость:

- Метать малый мяч и мяч 150 г с места и разбега (10 -12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- Метать малый мяч и мяч 150 г с места и трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
- Выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад;

В спортивных играх:

- Играть в одну из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

- Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (прилож. 1 и 2), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Приложение 1

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

Мальчики

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже

		бег 3x10 м	12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900	1000-1100	1300
			12	950	1100-1200	1350
			13	1000	1150-1250	1400
			14	1050	1200-1300	1450
			15	1100	1250-1350	1500
4.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8
			14	2	6 – 7	9
			15	3	7 - 8	10

Приложение 2

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже

			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8- 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Выносливость	6-минутный бег, м	11	700	850-1000	1100
			12	750	900-1050	1150
			13	800	950-1100	1200
			14	850	1000-1150	1250
			15	900	1050-1200	1300
4.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
6.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 – 15	19
			14	5	13 – 15	17
			15	5	12 - 13	16

Раздел №8
Учебно-методическое обеспечение
образовательной деятельности

Учебно-методический

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Раздел №9

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» и критерии оценивания

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе среднего общего образования по физической культуре являются:

- навык организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- навык активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.;
- навык доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие навыки:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по физической культуре, являются следующие навыки:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и

толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие навыки:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их

объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий, соревнований;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснить правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные умения и навыки различными способами, в различных изменениях, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

- ❖ повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- ❖ снижение заболеваемости среди детей;
- ❖ представление о разнообразном мире движений;
- ❖ систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- ❖ интерес к игровой деятельности;
- ❖ улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

Критерии оценивания

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми

составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает,	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной	Не знание материала программы.

используя в деятельности.		аргументации и умения использовать знания на практике.	
---------------------------	--	--	--

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

<p>понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>		<p>движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	
---	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Учащийся умеет: - самостоятельно</p>	<p>Учащийся: - организует место занятий в</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно</p>

<p>организовать место занятий;</p> <p>-подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</p> <p>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p>	<p>основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</p> <p>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</p> <p>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p>	<p>помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>ни один из пунктов.</p>
--	---	--	----------------------------

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

<p>требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>			
--	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Согласовано

Согласовано

Протокол заседания

Методического объединения

МБОУ Васильево – Петровской ООШ

От 30.08.2019г. №1

_____ Н.Н. Проскурина

Заместитель директора по УВР

_____ И.С. Руденко

30.08.2019год.