

**Пояснительная записка**

Программа по физической культуре предназначена для 5-9 классов общеобразовательной школы.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержденного приказом от 17 декабря 2010 года №1897 (зарегистрированного Минюстом России 01 февраля 2011 года №19644) — для педагогов, работающих по ФГОС нового поколения на ступени основного общего образования;

- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15));

- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;

- Положения о рабочих программах педагога, реализующих ФГОС второго поколения;

- Учебный план филиала МБОУ «Ирбейская средняя общеобразовательная школа №1» - Мельничная основная общеобразовательная школа.

**Цели**

* развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Задачи** физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

* расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирование основ индивидуального образа жизни.
* совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных физиологических и психических процессов,
* воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.
* создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптационных свойств организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния.
* обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения.
* формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированно!

направленностью.

**Общая характеристика учебного курса**

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности»

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И. Ляха, А.А. Зданевича, (Издательство «Учитель», Волгоград, 2014);

В рабочей программе учтена тесная взаимосвязь физической культуры с предметами общественно-научной (историей, обществознанием), естественнонаучной (биологией, химией) и других областей.

Основными технологиями предмета физическая культура, используемыми в учебном процессе являются: здоровьесберегающие, личностно – ориентированное и дифференцированное обучение, информационно – коммуникационные.

**Описание места учебного курса в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» в учебном плане относится к предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности»

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в 5-9 классах. В недельном учебном плане предмет представлен 2 часами обязательной части и 1 часом из части, формируемой участниками образовательных отношений. В годовом учебном плане в 5-8 классах на предмет отводится по 105 часов (70 из обязательной части и 35 из формируемой), в 9 классов по 102 часов (68-обязательная и 34-формируемая).

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

- знание 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 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 целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- 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;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного 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; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

- владение знаниями 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:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением 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:

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

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры:

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

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением 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;

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

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

В области физической культуры:

- владение умениями:

* 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»; проплывать 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, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
* 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 способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* 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.

Метапредметные результаты

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение 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;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* 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, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* 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, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

* 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.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* 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.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* умение 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 соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* 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;
* умение 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.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

* 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;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Содержание тем учебного курса**

**5 класс (105 часов – 3 часа в неделю)**

**Знания о физической культуре (в процессе урока)**

История физической культуры(в процессе урока). 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.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия) (в процессе урока).**

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 (в процессе урока).**

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 (в процессе урока)**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (в процессе урока).**

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(в процессе урока).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 совершенство(105ч.)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе урока).Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Легкая атлетика (21ч.)**

Терминология лёгкой атлетики. Основы техники легкоатлетических упражнений. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

**Гимнастика с акробатикой (21ч.)**

Основы техники гимнастических и акробатических упражнений. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Техника безопасности во время занятий. Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

**Лыжная подготовка (30ч.)**

Терминология лыжных ходов. Основы техники лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе. Развитие вынос­ливости, силы, координации движений, быстроты.

**Спортивные игры (33ч.) (волейбол, баскетбол, футбол).**

Терминология спортивных игр. Тактико-технические основы игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

**6 класс (105 часов – 3 часа в неделю)**

**Знания о физической культуре (в процессе урока)**

История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**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, физкультпауз (подвижных перемен).

**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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование (105 часов)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики (21 час)**

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

-два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев -2 кувырка вперед, упор присев, перекат назад, стойка на лопатках, сед, наклон вперед, руками достать носки ног, встать, мост с помощью, лечь на спину, упор присев, кувырок назад, встать руки в стороны.

Опорные прыжки:

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Упражнения на низкой перекладине.

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор махом, назад соскок с поворотом на 90 °

**Лыжная подготовка (18 часов)**

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

**Легкая атлетика (29 часов)**

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;

- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе до 15 минут;

- кроссовый бег; бег на 1200м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

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

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

Метание малого мяча:

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

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

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

**Спортивные игры**. **Баскетбол (24 часа)**

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

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

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

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;

по прямой, с изменением направления движения и скорости;

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

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

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол (13 часов)**

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

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

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

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

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

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

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

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

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

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

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

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

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

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

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

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

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

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

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

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

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

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

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

Развитие силы

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

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

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

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

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

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

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

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

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

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

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

- бег по гимнастической скамейке;

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

**7 класс(105 часов – 3 часа в неделю)**

**Знания о физической культуре (в процессе урока)**

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

**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, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование (105 часов)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики (16 часов)**

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- выполнение команд "Пол-оборота направо!"

- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка - упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках, сед, наклон к прямым ногам, упор присев, стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок вперед, встать руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка), упор присев. кувырок вперед, перекат назад, стойка на лопатках, сед, наклон вперед к прямым ногам, встать, мост с помощью, встать, упор присев, кувырок назад в полушпагат.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты, стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

подъём переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор, спад, подъём, мах правой (левой) назад, соскок с поворотом на 90 °.

**Лыжная подготовка (18 часов)**

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

**Легкая атлетика (35 часов)**

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;

бег с ускорением от 40 до 60 м;

скоростной бег до 60 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.

- кроссовый бег; бег на 1500м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

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

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

Метание малого мяча:

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

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

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

**Спортивные игры**

**Баскетбол (19 часов)**

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

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

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

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

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

- то же с пассивным противодействием.

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол (17 часов)**

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

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

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

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

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

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

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

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

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

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

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

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

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

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

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

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

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

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

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

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

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

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

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

Развитие силы

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

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

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

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

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

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

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

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

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

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

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

- бег по гимнастической скамейке;

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

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**8 класс(105 часов – 3 часа в неделю)**

**Знания о физической культуре (в процессе урока)**

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

**Физическое совершенствование (102 часа)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики (18 часов)**

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

-команда "Прямо!";

-повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев, кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, стойка на голове и руках, кувырок вперед со стойки, длинный кувырок вперед, встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из виса на коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём весом вне.

**Лыжная подготовка(17 часов)**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

**Легкая атлетика (23 часа)**

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры**

**Баскетбол (28 часов)**

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

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

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

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

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

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол (17 часов)**

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

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

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

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- передача мяча над собой, во встречных колоннах.

-отбивание кулаком через сетку.

- игра по упрощенным правилам волейбола.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

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

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

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

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

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

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

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

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

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

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

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

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

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

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

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

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

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

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

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

Развитие силы

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

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

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

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

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

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

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

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

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

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

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

- бег по гимнастической скамейке;

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

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**9 класс(105 часов – 3 часа в неделю)**

**Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование (102часа)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики (14 часов)**

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

-переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из виса - подъём переворотом в упор силой - мах правой - сед верхом -мах назад - оборот вперед - соскок.

**Легкая атлетика (30 часов)**

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры**

**Баскетбол (23 часов)**

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

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

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

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

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

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

-броски одной и двумя руками в прыжке;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол (15 часов)**

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

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

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

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

-передача мяча сверху, стоя спиной к цели;

- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;

-прием мяча отраженного сеткой.

- игра по упрощенным правилам волейбола.

**Лыжная подготовка(23 часа)**

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

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

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

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

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

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

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

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

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

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

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

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

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

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

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

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

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

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

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

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

Развитие силы

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

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

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

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

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

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

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

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

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

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

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

- бег по гимнастической скамейке;

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

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | Характеристика видов деятельности |
| **5 класс** | | | |
| 1 | Лёгкая атлетика | 21 | Называют историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности  С помощью учителя описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.  С помощью учителя описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно.  С помощью учителя описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно.  Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья.  С помощью учителя осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок.  Выполняют контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.  Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей.  Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий.  Соблюдают правила соревнований. |
| 1.1 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий | 1 |
| 1.2 | Терминология лёгкой атлетики | 1 |
| 1.3 | Подготовка места занятий | 1 |
| 1.4 | Основы техники легкоатлетических упражнений | 15 |
| 1.5 | Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике | 1 |
| 1.6 | Помощь в судействе | 1 |
| 1.7 | Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений | 1 |
| 2 | Гимнастика с акробатикой | 21 | Называют историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Различают предназначение каждого из видов гимнастики с помощью учителя.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями  Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с помощью учителя.  Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений с помощью учителя.  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами с помощью учителя.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений с помощью учителя.  Описывают технику данных упражнений с помощью учителя.  Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений с помощью учителя.  Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений с помощью учителя.  Описывают технику акробатических упражнений с помощью учителя.  Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений с помощью учителя.  Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей.  Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.  Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей  Используют данные упражнения для развития гибкости.  С помощью учителя раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей.  Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок.  Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.  С помощью учителя осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Составляют с помощью учителя  простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способностей.  Выполняют обязанности командира отделе­ния.  Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.  Соблюдают правила соревнований. |
| 2.1 | Техника безопасности во время занятий. | 1 |
| 2.2 | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости | 1 |
| 2.3 | Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей | 1 |
| 2.4 | Основы техники гимнастических и акробатических упражнений | 17 |
| 2.5 | Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости | 1 |
| 3 | Лыжная подготовка | 30 | С помощью учителя описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их, выявляя и устра­няя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.  С помощью учителя моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло­вий, возникающих в процессе прохождения дис­танций.  Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организ­ма и для развития физических способностей.  Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации само­стоятельных тренировок. С помощью учителя раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.  Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической. подготовки.  Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. |
| 3.1 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий | 1 |
| 3.2 | Подготовка инвентаря, одежды, места занятий | 2 |
| 3.3 | Терминология лыжных ходов | 1 |
| 3.4 | Основы техники лыжных ходов | 23 |
| 3.5 | Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам | 1 |
| 3.6 | Помощь в судействе | 1 |
| 3.7 | Развитие вынос­ливости, силы, координации движений, быстроты | 1 |
| 4 | Спортивные игры | 33 | Называют историю спортивных игр и запоминают име­на выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов — олимпийских чемпионов.  С помощью учителя описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе. совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности.  С помощью учителя моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  С помощью учителя моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности.  С помощью учителя организуют совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществляют судейство игры.  С помощью учителя выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями.  С помощью учителя определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия спортивных игр для комплексного раз­вития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют спортивные игры как средство активного отдыха. |
| 4.1 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий | 1 |
| 4.2 | Терминология спортивных игр | 1 |
| 4.3 | Подготовка места занятий | 1 |
| 4.4 | Тактико-технические основы спортивных игр | 22 |
| 4.5 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий | 5 |
| 4.6 | Правила и организация проведения соревнований | 1 |
| 4.7 | Помощь в судействе | 1 |
| 4.8 | Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений | 1 |
| **6 класс** | | | |
| 1 | **Лёгкая атлетика** | 29 | Называют историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  С помощью учителя или самостоятельно описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.  С помощью учителя или самостоятельно описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  С помощью учителя или самостоятельно описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  С помощью учителя или самостоятельно раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей.  Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок.  С помощью учителя или самостоятельно раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований.  Соблюдают технику безопасно­сти.  С помощью учителя или самостоятельно осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во вре­мя этих занятий.  Выполняют контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.  Составляют с помощью учителя или самостоятельно простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей.  С помощью учителя или самостоятельно измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий.  Соблюдают правила соревнований. |
| 1.1 | Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. | 2 |
| 1.2 | Стартовый разгон.  Бег с ускорением   Бег 30 м в/с | 1 |
| 1.3 | Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения | 2 |
| 1.4 | Бег на результат 60м. | 2 |
| 1.5 | Беговые упражнения.  Развитие скоростных качеств | 1 |
| 1.6 | Метание мяча на дальность с разбега. | 6 |
| 1.7 | Бег с преодолением вертикальных препятствий | 2 |
| 1.8 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 4 |
| 1.9 | Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). | 2 |
| 1.10 | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). | 2 |
| 1.11 | Эстафетный бег 4х50м. | 1 |
| 1.12 | Равномерный бег до 15 мин. | 2 |
| 1.13 | Бег на 300м. | 1 |
| 1.14 | Прыжки со скакалками. Эстафеты | 1 |
| 1.15 | Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений | 2 |
| 2 | Гимнастика с акробатикой | 21 | Называют историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Различают предназначение каждого из видов гимнастики с помощью учителя или самостоятельно.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями  Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с помощью учителя или самостоятельно.  Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений с помощью учителя или самостоятельно.  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами с помощью учителя или самостоятельно.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений с помощью учителя или самостоятельно.  Описывают технику данных упражнений с помощью учителя или самостоятельно.  Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений с помощью учителя или самостоятельно.  Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений с помощью учителя или самостоятельно.  Описывают технику акробатических упражнений с помощью учителя или самостоятельно.  Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений с помощью учителя или самостоятельно.  Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей.  Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.  Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей  Используют данные упражнения для развития гибкости.  Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей.  Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок.  Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.  Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Составляют с помощью учителя или самостоятельно  простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способностей.  Выполняют обязанности командира отделе­ния.  Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.  Соблюдают правила соревнований. |
| 2.1 | Техника безопасности во время занятий. | 1 |
| 2.2 | Акробатические комбинации. | 2 |
| 2.3 | Лазание по канату с помощью и без помощи ног. | 2 |
| 2.4 | Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях. | 3 |
| 2.5 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |
| 2.6 | Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. | 2 |
| 2.7 | Прыжки со скакалкой до 1 мин. | 2 |
| 2.8 | Опорный прыжок | 2 |
| 2.9 | Эстафеты с элементами гимнастики | 3 |
| 2.10 | Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). | 1 |
| 2.11 | Круговая тренировка по ОФП. | 1 |
| 2.12 | Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости | 1 |
| 3 | Лыжная подготовка | 18 | С помощью учителя или самостоятельно описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их, выявляя и устра­няя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.  С помощью учителя или самостоятельно моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло­вий, возникающих в процессе прохождения дис­танций.  Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организ­ма и для развития физических способностей.  Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.  Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической. подготовки.  С помощью учителя или самостоятельно осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. |
| 3.1 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий | 1 |
| 3.2 | Подготовка инвентаря, одежды, места занятий | 2 |
| 3.3 | Терминология лыжных ходов | 1 |
| 3.4 | Основы техники лыжных ходов | 23 |
| 3.5 | Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам | 1 |
| 3.6 | Помощь в судействе | 1 |
| 3.7 | Развитие вынос­ливости, силы, координации движений, быстроты | 1 |
| 4 | Спортивные игры | 37 | Называют историю спортивных игр и запоминают име­на выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов — олимпийских чемпионов.  С помощью учителя описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе. совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности.  С помощью учителя моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  С помощью учителя моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности.  С помощью учителя организуют совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществляют судейство игры.  С помощью учителя выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями.  С помощью учителя определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия спортивных игр для комплексного раз­вития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют спортивные игры как средство активного отдыха. |
| 4.1 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий | 2 |
| 4.2 | Терминология спортивных игр | 1 |
| 4.3 | Подготовка места занятий | 1 |
| 4.4 | Тактико-технические основы спортивных игр | 25 |
| 4.5 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий | 5 |
| 4.6 | Правила и организация проведения соревнований | 1 |
| 4.7 | Помощь в судействе | 1 |
| 4.8 | Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений | 1 |
| **7 класс** | | | |
| 1 | Лёгкая атлетика | 35 | Называют историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  С помощью учителя или самостоятельно описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  С помощью учителя или самостоятельно применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности.  С помощью учителя или самостоятельно описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.  С помощью учителя или самостоятельно применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  С помощью учителя или самостоятельно описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  Применяют разученные упражнения для развития выносливости.  Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей.  Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей.  Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей.  Соблюдают технику безопасности.  С помощью учителя или самостоятельно осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок.  С помощью учителя или самостоятельно раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований.  Используют разученные упражнения в самосто­ятельных занятиях при решении задач физичес­кой и технической подготовки.  С помощью учителя или самостоятельно осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во вре­мя этих занятий.  Выполняют контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.  Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей.  Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий.  Соблюдают правила соревнований. |
| 1.1 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий | 1 |
| 1.2 | Высокий старт. Бег по дистанции. Встречная эстафета | 2 |
| 1.3 | Старт с опорой на одну руку.  Бег 30 метров.  Специальные беговые упражнения | 3 |
| 1.4 | Бег 60 метров  Развитие скоростно-силовых качеств. | 4 |
| 1.5 | Развитие скоростных способностей.  Бег 200 метров | 1 |
| 1.6 | Челночный бег 3/10 метров. | 3 |
| 1.7 | Развитие выносливости. | 6 |
| 1.8 | Спринтерский бег  Эстафетный бег | 4 |
| 1.9 | Метание мяча на дальность  Прыжки в длину с места, разбега. | 11 |
| 2 | Гимнастика с акробатикой | 16 | Называют историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями  Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы  С помощью учителя или самостоятельно описывают технику общеразвивающих упражне­ний.  С помощью учителя или самостоятельно составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений.  С помощью учителя или самостоятельно описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  С помощью учителя или самостоятельно составляют комбинации из числа разученных упражнений.  С помощью учителя или самостоятельно описывают технику данных упражнений.  С помощью учителя или самостоятельно составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений.  С помощью учителя или самостоятельно описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений  С помощью учителя или самостоятельно описывают технику акробатических упражнений.  С помощью учителя или самостоятельно составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений  Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей.  Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.  Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей  Используют данные упражнения для развития гибкости.  Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей.  Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок.  Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.  С помощью учителя или самостоятельно осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способностей.  Выполняют обязанности командира отделе­ния.  Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.  Соблюдают правила соревнований. |
| 2.1 | Техника безопасности во время занятий. | 1 |
| 2.2 | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости | 8 |
| 2.3 | Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости | 2 |
| 2.4 | Основы техники гимнастических и акробатических упражнений | 5 |
|  |  |  |
| 3 | Лыжная подготовка | 18 | С помощью учителя или самостоятельно описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают, выявляя и устра­няя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.  С помощью учителя или самостоятельно моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло­вий, возникающих в процессе прохождения дис­танций.  Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организ­ма и для развития физических способностей.  Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.  Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической. подготовки.  С помощью учителя или самостоятельно осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. |
| 3.1 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий | 1 |
| 3.2 | Попеременный двухшажный ход.  Повороты переступанием в движении | 2 |
| 3.3 | Основные способы передвижений на лыжах. | 1 |
| 3.4 | Одновременный одношажный, двухшажный ход.  Прохождение дистанции до 2 км. | 4 |
| 3.5 | Горнолыжная техника. Прохождение дистанции до 3 км. | 6 |
| 3.6 | Повороты переступанием в движении.  Эстафеты на лыжах | 4 |
| 4 | Спортивные игры | 36 | Называют историю спортивных игр и запоминают име­на выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов — олимпийских чемпионов.  С помощью учителя или самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе. совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности.  С помощью учителя или самостоятельно моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  С помощью учителя или самостоятельно моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности.  С помощью учителя или самостоятельно организуют совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществляют судейство игры.  С помощью учителя или самостоятельно выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями.  С помощью учителя или самостоятельно определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия спортивных игр для комплексного раз­вития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют спортивные игры как средство активного отдыха. |
| 4.1 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий | 1 |
| 4.2 | Тактико-технические основы спортивных игр | 29 |
| 4.3 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий | 6 |
| 8 класс | | | |
| 1 | Лёгкая атлетика | 23 | Называют историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности.  Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.  Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей.  Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей.  Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок.  Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований.  Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.  Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Составляют самостоятельно простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей.  Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |
| 1.1 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий | 1 |
| 1.2 | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. | 10 |
| 1.3 | Техника прыжка в длину, высоту с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | 10 |
| 1.4 | Развитие выносливости, | 2 |
| 2 | Гимнастика с акробатикой | 18 | Различают строевые команды.  Чётко выполняют строевые приёмы.  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей.  Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.  Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей  Используют данные упражнения для развития гибкости.  Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей.  Оказывают стра­ховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.  Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.  Используют изученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.  Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Составляют самостоятельно простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей.  Выполняют обязанности командира отделе­ния.  Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.  Соблюдают правила соревнований. |
| 2.1 | Техника безопасности во время занятий. | 1 |
| 2.2 | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости | 7 |
| 2.3 | Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей | 5 |
| 2.4 | Основы техники гимнастических и акробатических упражнений | 5 |
| 3 | Лыжная подготовка | 17 | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло­вий, возникающих в процессе прохождения дис­танций.  Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организ­ма и для развития физических способностей.  Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.  Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической. подготовки.  Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. |
| 3.1 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий | 1 |
| 3.4 | Основы техники лыжных ходов | 15 |
| 3.5 | Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам | 1 |
| 4 | Спортивные игры | 47 | Называют историю спортивных игр и запоминают име­на выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов — олимпийских чемпионов.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе. совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности.  Организуют совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия спортивных игр для комплексного раз­вития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют спортивные игры как средство активного отдыха. |
| 4.1 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий | 1 |
| 4.2 | Подготовка места занятий | 1 |
| 4.3 | Тактико-технические основы спортивных игр | 27 |
| 4.4 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий | 17 |
| 4.5 | Правила и организация проведения соревнований | 1 |
| 9 класс | | | |
| 1 | Лёгкая атлетика | 30 | Называют историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных и мировых спортсменов.  Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности.  Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.  Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей.  Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей.  Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок.  Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований.  Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.  Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Составляют самостоятельно простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей.  Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |
| 1.1 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий | 1 |
| 1.2 | Развитие скоростных способностей | 12 |
| 1.3 | Метание мяча на дальность. | 6 |
| 1.4 | Прыжок в длину, высоту с разбега. | 7 |
| 1.5 | Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений | 4 |
| 2 | Гимнастика с акробатикой | 14 | Различают строевые команды.  Чётко выполняют строевые приёмы.  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей.  Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.  Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей  Используют данные упражнения для развития гибкости.  Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей.  Оказывают стра­ховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.  Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.  Используют изученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.  Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Составляют самостоятельно простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей.  Выполняют обязанности командира отделе­ния.  Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.  Соблюдают правила соревнований. |
| 2.1 | Техника безопасности во время занятий. | 1 |
| 2.2 | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости | 5 |
| 2.3 | Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей | 4 |
| 2.4 | Основы техники гимнастических и акробатических упражнений | 4 |
| 3 | Лыжная подготовка | 23 | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло­вий, возникающих в процессе прохождения дис­танций.  Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организ­ма и для развития физических способностей.  Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.  Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической. подготовки.  Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. |
| 3.1 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий | 1 |
| 3.2 | Терминология лыжных ходов | 1 |
| 3.3 | Основы техники лыжных ходов | 20 |
| 3.4 | Развитие вынос­ливости, силы, координации движений, быстроты | 2 |
| 4 | Спортивные игры | 35 | Называют историю спортивных игр и запоминают име­на выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов — олимпийских чемпионов.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе. совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности. Организуют совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия спортивных игр для комплексного раз­вития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют спортивные игры как средство активного отдыха. |
| 4.1 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий | 1 |
| 4.2 | Тактико-технические основы спортивных игр | 32 |
| 4.3 | Правила и организация проведения соревнований | 2 |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Обеспечение | Фактическая оснащённость |
| 1 | Учебно-методическое | Учебно-методический комплекс:   1. «Физкультура 1-11 классы комплексная программа физического воспитания учащихся» (В.И. Лях, «Учитель», Волгоград, 2014). 2. «Настольная книга учителя физкультуры: подготовка школьников к олимпиадам» (П.А. Киселёв, «Планета», Москва, 2013). 3. «Олимпиадные задания по физической культуре 9-11 классы» (И.Н. Марченко, «Учитель», Волгоград, 2012). 4. «Новые направления оздоровительных программ для населения Красноярского края» (Елена Курамшина,, Красноярск, 2011). 5. «Справочник учителя физической культуры» (П.А. Киселёв, «Учитель», Волгоград, 2011). 6. «Карта физического здоровья учащихся» (М.Н. Прибышенко, Ростов-на-Дону, 2003). 7. «Регби» - методические рекомендации в 2-х частях (В.А. Грачёв, Красноярск, 2012). 8. «Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся общеобразовательных учреждений на основе регби» (Д.В. Бесполов, Москва, 2013). 9. «Играем в регби» - программа (О.Г. Витальева, Красноярск, 2011). 10. «Правила тэг-регби» (Москва, 2013). 11. «Третий урок физкультуры в современной школе – регби» (Москва, 2012). 12. «Спортивно-познавательный туризм» (Т.М. Петрова, Красноярск, 2006). 13. «Лыжный спорт» (И.Б. Масленников, «ФИС», Москва, 1988). 14. «Методика преподавания спортивных игр» (Э. Найминова, «Феникс», Ростов-на Дону, 2003). 15. «Занятия физической культурой со школьниками отнесёнными к специальной медицинской группе» (М.Д. Рипа, «Просвещение», Москва, 2008). 16. «Оценка качества знаний по физической культуре» (А.П. Матвеев, «Дрофа», Москва, 2001). 17. «Твоя гимнастика» (В.Б. Коренберг, «ФИС», Москва, 1977). 18. «Врачебные наблюдения за спортсменами» (Г.М. Куколевский, «ФИС», Москва, 1973). |
| 2 | Материально-техническое | Технические средства обучения:   1. Ноутбук   Учебно - практическое и учебно- лабораторное оборудование и приборы:   1. Спортивный зал (9×18) - 1 шт. 2. Площадка для баскетбола (9×18) - 1 шт. 3. Футбольное поле (15×30) - 1 шт. 4. Канат гимнастический - 1 шт. 5. Козёл гимнастический - 2 шт. 6. Конь гимнастический - 1 шт. 7. Мат гимнастический - 10 шт. 8. Мост гимнастический - 2 шт. 9. Комплект для прыжков в высоту - 1 шт. 10. Сетка волейбольная - 2 шт. 11. Сетка футбольная - 2 шт. 12. Стол для настольного тенниса - 1 шт. 13. Лыжный комплект - 20 шт. 14. Мяч волейбольный - 6 шт. 15. Мяч баскетбольный - 6 шт. 16. Мяч для большого тенниса - 5 шт. 17. Мяч футбольный - 3 шт. 18. Секундомер - 1 шт. 19. Сетка для настольного тенниса - 1 шт. 20. Скакалка - 10 шт. |

**Планируемые результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| **Целевые установки требований к результатам в соответствии с ФГОС** | **Планируемые результаты** |
|  | **Личностные универсальные учебные действия** |
| **В рамках когнитивного компонента будут сформированы:** | • историко-географический образ, включая представление о территории и границах России, её географических особенностях, знание основных исторических событий развития государственности и общества; знание истории и географии края, его достижений и культурных традиций;  • образ социально-политического устройства — представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников;  • знание положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;  • знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;  • освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;  • ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали;  • основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;  • экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях. |
| **В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:** | • гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;  • уважение к истории, культурным и историческим памятникам;  • эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;  • уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;  • уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;  • уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;  потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;  • позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении. |
| **В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:** | • готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);  • готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  • умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;  • готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;  • потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;  • умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;  • устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;  • готовность к выбору профильного образования. |
| **Выпускник получит возможность для формирования:** | • выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;  • готовности к самообразованию и самовоспитанию;  • адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;  • компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;  • морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;  • эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия. |
|  | **Регулятивные универсальные учебные действия** |
| **Выпускник научится:** | • целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;  • самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;  • планировать пути достижения целей;  • устанавливать целевые приоритеты;  • уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;  • принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;  • осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;  • адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  • основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса. |
| **Выпускник получит возможность научиться:** | • самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;  • построению жизненных планов во временной перспективе;  • при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;  • выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;  • основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;  • осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;  • адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;  • адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;  • основам саморегуляции эмоциональных состояний;  • прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей. |
|  | **Коммуникативные универсальные учебные действия** |
| **Выпускник научится:** | • учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;  • формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;  • устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;  • аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;  • задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;  • осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;  • адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  • адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;  • организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;  • осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;  • работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;  • основам коммуникативной рефлексии;  • использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;  • отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи. |
| **Выпускник получит возможность научиться:** | • учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;  • понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;  • продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;  • брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);  • оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;  • осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;  • в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;  • вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;  • следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;  • устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;  • в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей. |
|  | **Познавательные универсальные учебные действия** |
| **Выпускник научится:** | • основам реализации проектно-исследовательской деятельности;  • проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;  • осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;  • создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;  • осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;  • давать определение понятиям;  • устанавливать причинно-следственные связи;  • осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;  • обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;  • осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;  • строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);  • строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;  • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;  • основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;  • структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;  • работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов. |
| **Выпускник получит возможность научиться*:*** | • основам рефлексивного чтения;  • ставить проблему, аргументировать её актуальность;  • самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;  • выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;  • организовывать исследование с целью проверки гипотез;  • делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации. |

**Предметные результаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Выпускник научится:** | **Выпускник получит возможность научиться:** |
| **5** | * руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; * руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; * выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; * тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; * выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. | * проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; * преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; * выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; * выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья. |
| **6** | * руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; * руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; * выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; * тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; * выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; * характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; * самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их. | * проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; * преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; * выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; * выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; * проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. |
| **7** | * руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; * руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; * выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; * тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; * выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; * характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; * самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; * разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели. | * проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; * преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; * выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; * выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; * проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; * осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; * вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности. |
| **8** | * руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; * руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; * выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; * тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; * выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; * характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; * самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; * разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; * составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; * выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; * выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; * классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; * раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств. | * проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; * преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; * выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; * выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; * проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; * осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; * вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; * выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; * характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту. |
| **9** | * руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; * руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; * выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; * тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; * выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; * характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; * самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; * разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; * составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; * выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; * выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; * раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; * классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе. | * проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; * преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; * выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; * выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; * проводить восстановительные мероприятия с использованием банныхпроцедур и сеансов оздоровительного массажа; * осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; * вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; * выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; * характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; * характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. |

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | | **Наименование раздела, темы урока** | **Количество часов** | | | **Результаты** | |
| **план** | **факт** | **урочная** | **неурочная** | | **предметные** | **УУД** |
| **1 четверть (27ч.)** | | | | | | | | |
| **1.** | **Лёгкая атлетика (10ч.),** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | |
| **1.1** |  |  | Техника безопасности во время занятий на площадке. | 1 | |  | Соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры и при занятиях лёгкой атлетикой. Бегать с высокого старта. | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.  Л.; овладеть правилами безопасности. |
| **1.2** |  |  | Бег в равномерном темпе. | 1 | |  | Пробегать дистанцию с максимальной скоростью. | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач.  К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение.  Л.: овладеть бегом по прямой. |
| **1.3** |  |  | Прыжки в длину с разбега. | 1 | |  | Максимально прыгать в длину с разбега. | Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Л.: овладеть техникой прыжка. |
| **1.4** |  |  | Прыжки в длину с разбега. |  | | 1 | Максимально прыгать в длину с разбега. | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.  Л.: овладеть техникой прыжка.. |
| **1.5** |  |  | Бег 30 м (учёт). | 1 | |  | Пробегать дистанцию с максимальной скоростью. | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.  Л.: овладеть техникой бега. |
| **1.6** |  |  | Прыжки с разбега. Кросс. | 1 | |  | Максимально прыгать в длину с разбега. Пробегать кросс. | Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Л.: овладеть техникой прыжка, техникой бега на длинную дистанцию. |
| **1.7** |  |  | Метание мяча (учёт). |  | | 1 | Максимально далеко метать мяч с разбега. | Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.  Л.: овладеть техникой метания. |
| **1.8** |  |  | Бросок набивного мяча. |  | | 1 | Максимально далеко бросать набивной мяч. | Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Л.: Осваивать технику броска, устраняя типичные ошибки. |
| **1.9** |  |  | Преодоление полосы препятствий. | 1 | |  | Преодолевать полосу препятствий. | Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.  Л.: описывать технику преодоления полосы. |
| **1.10** |  |  | Бег1000м. (Урок-соревнование). |  | | 1 | Пробегать максимально быстро. | Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.  Л.: описывать технику бега на выносливость осваивать её самостоятельно. |
| **2.** | **Спортивные игры (17ч.),** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | |
| **2.1** |  |  | Техника безопасности. Передвижения и остановки прыжком в баскетболе. | 1 | |  | Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми. Передвигаться и останавливаться прыжком в баскетболе. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий спортивными играми..  П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.  К.: соблюдать правила безопасности.  Л.: описывать технику игровых действий, осваивать её самостоятельно, организовывать совместные занятия со сверстниками. |
| **2.2** |  |  | Эстафеты с баскетбольными мячами. (Урок-соревнование). |  | | 1 | Участвовать в эстафетах с баскетбольными мячами. | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.  Л.: описывать технику игровых действий, осваивать её самостоятельно, организовывать совместные занятия со сверстниками. |
| **2.3** |  |  | Передачи мяча в парах и тройках. | 1 | |  | Выполнять передачи в парах в тройках. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности.  Л.: осваивать технику передач. |
| **2.4** |  |  | Эстафета с ведением мяча. (Урок-соревнование). |  | | 1 | Участвовать в эстафетах с ведением мяча. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.  Л.: описывать технику игровых действий, осваивать её самостоятельно, организовывать совместные занятия со сверстниками. |
| **2.5** |  |  | Техника броска в кольцо одной рукой. | 1 | |  | Объяснять технику броска в кольцо одной рукой. | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.  Л.: осваивать технику броска. |
| **2.6** |  |  | Передача мяча со сменой мест. | 1 | |  | Выполнять передачи мяча со сменой мест. | Р.: использовать игру в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности.  Л.: осваивать технику передач. |
| **2.7** |  |  | Ведение мяча правой и левой рукой. | 1 | |  | Водить мяч правой и левой рукой. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности.  Л.: осваивать технику ведения мяча. |
| **2.8** |  |  | Бросок в кольцо одной рукой. | 1 | |  | Бросать в кольцо одной рукой. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности.  Л.: осваивать технику броска. |
| **2.9** |  |  | Баскетбол по упрощённым правилам. (Урок-игра). |  | | 1 | Играть в баскетбол по упрощённым правилам. | Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.  Л.: осваивать и описывать технические действия игрока на площадке, самостоятельно организовывать совместные занятия со сверстниками. |
| **2.10** |  |  | Стойка игрока и перемещения. | 1 | |  | Выполнять стойки и перемешения. | Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.  Л.: освоить стойки и овладеть перемещениями. |
| **2.11** |  |  | Передачи мяча в волейболе над собой на месте. | 1 | |  | Выполнять волейбольные передачи мяча над собой на месте. | Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  П: общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме.  К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.  Л.: освоить технические действия и приёмы игрока. |
| **2.12** |  |  | Нижняя прямая подача. | 1 | |  | Подавать мяч снизу. | Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  П: общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме.  К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.  Л.: осваивать нижнюю прямую подачу. |
| **2.13** |  |  | Передачи мяча через сетку в парах. | 1 | |  | Передавать мяч в парах через сетку. | Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий  от эталона.  П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.  Л.: овладеть техническими действиями. |
| **2.14** |  |  | Передачи мяча после перемещения. | 1 | |  | Передавать мяч после перемещения. | Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия.  П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.  К: взаимодействие – вести устный диалог по технике прыжка. Л.: овладеть техническими действиями и перемещениями. |
| **2.15** |  |  | Игра по упрощенным правилам.  Техника безопасности на площадке. | 1 | |  | Играть по упрощённым правилам. | Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  П: общеучебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.  Л.: осваивать и описывать технические действия игрока на площадке, самостоятельно организовывать совместные занятия со сверстниками. |
| **2.16** |  |  | Подтягивание. Игра «Картошка». (Урок-игра). Бег в равномерном темпе. |  | | 1 | Подтягиваться на перекладине, играть в «Картошку». | Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  П: общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме.  К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.  Л.: оценивать свои физические качества, организовывать совместные занятия со сверстниками. |
| **2.17** |  |  | Игра «Мяч капитану». | 1 | |  | Играть в игру «Мяч капитану». | Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  П: общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме.  К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.  Л.: осваивать и описывать технические действия игрока на площадке, самостоятельно организовывать совместные занятия со сверстниками. |
| **2 четверть (21ч.)** | | | | | | | | |
| **3.** | **Гимнастика с акробатикой (21ч.),** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | |
| **3.1** |  |  | Техника безопасности. Повторение акробатических элементов IV класса. | 1 | |  | Соблюдать правила безопасности на уроках по гимнастике с акробатикой. Выполнять акробатические элементы IV класса. | Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.  Л.: сознавать значение и целесообразность занятий гимнастическими и акробатическими упражнениями. |
| **3.2** |  |  | Кувырок назад в группировке. | 1 | |  | Выполнять кувырок назад в группировке. | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.  Л.: освоить подводящие упражнения к кувырку назад ,технику кувырка в целом. |
| **3.3** |  |  | Перестроение из одной шеренги в две-три. | 1 | |  | Перестраиваться из одной шеренги в две-три. | Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.  К: взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.  Л.: осознавать целесообразность занятий физической культурой, освоение ОРУ. |
| **3.4** |  |  | Стойка на лопатках перекатом назад. | 1 | |  | Вставать на лопатках перекатом назад. | Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.  П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.  Л.: освоить подводящие упражнения и стойку. |
| **3.5** |  |  | Серия из 2-3 кувырков вперёд. | 1 | |  | Выполнять серию из 2-3 кувырков вперёд. | Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы.  К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.  Л.: осваивать акробатические элементы в целом. |
| **3.6** |  |  | Акробатическое соединение. | 1 | |  | Выполнять акробатическое соединение. | Р: контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Л.: осваивать акробатические элементы в целом. |
| **3.7** |  |  | Лазание по канату в 2 приёма. | 1 | |  | Лазить по канату в 2 приёма. | Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.  П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.  Л.: овладеть техническими приёмами лазания по канату. |
| **3.8** |  |  | Ходьба по рейке гимнастической скамьи. | 1 | |  | Ходить по рейке гимнастической скамьи. | Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.  П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.  Л.: овладевать сложными координационными техническими приёмами и действиями, сохранять равновесие. |
| **3.9** |  |  | Эстафета с мячом. Подтягивание. (Урок-соревнование). |  | | 1 | Участвовать в эстафетах с мячом. Подтягиваться на перекладине. | Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.  П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.  Л.: оценивать свои физические качества, организовывать совместные занятия со сверстниками. |
| **3.10** |  |  | Лазание по канату – количество метров. | 1 | |  | Лазить по канату. | Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы.  К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.  Л.: овладеть техническими приёмами лазания по канату, лазить на заданную величину. |
| **3.11** |  |  | Соскок прогнувшись. | 1 | |  | Выполнять соскок прогнувшись. | Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  П: общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.  К: взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы.  Л.: освоить технический приём. |
| **3.12** |  |  | Упражнения в равновесии. | 1 | |  | Выполнять упражнения в равновесии. | Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию. Л.: овладевать сложными координационными техническими приёмами и действиями, сохранять равновесие. |
| **3.13** |  |  | Висы согнувшись и прогнувшись. | 1 | |  | Висеть согнувшись и прогнувшись. | Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию Л.: осваивать технические приёмы, объяснять влияние гимнастики на осанку. |
| **3.14** |  |  | Опорный прыжок. | 1 | |  | Выполнять опорный прыжок. | Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  П: общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.  К: взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы.  Л.: осваивать подводящие упражнения и технику опорного прыжка. |
| **3.15** |  |  | Повороты в приседе. | 1 | |  | Выполнять повороты в приседе. | Р: саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: общеучебные – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.  К: взаимодействие формировать собственное мнение и позицию; координировать.  Л.: осваивать технические действия, сохранять равновесие. |
| **3.16** |  |  | Упражнения в равновесии. |  | | 1 | Выполнять упражнения в равновесии. | Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей  и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.  П: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.  Л.: осваивать технические действия, сохранять равновесие. |
| **3.17** |  |  | Гимнастическая полоса препятствий. (Урок-соревнование). |  | | 1 | Преодолевать гимнастическую полосу препятствий. | Р: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть  и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.  К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.  Л.: использовать техническими приёмами гимнастики и акробатики для преодоления препятствий. |
| **3.18** |  |  | Метание набивного мяча. (Урок-соревнование). |  | | 1 | Метать набивной мяч. | Р: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть  и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.  К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.  Л.: Описывать технику выполнения метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. |
| **3.19** |  |  | Эстафеты с набивным мячом. (Урок-соревнование). |  | | 1 | Участвовать в эстафетах с набивным мячом. | Р: саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: общеучебные – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.  К: взаимодействие – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии  Л.: осваивать и описывать технические действия игрока на площадке, самостоятельно организовывать совместные занятия со сверстниками. |
| **3.20** |  |  | Техника гимнастических упражнений. | 1 | |  | Объяснять технику основных гимнастических упражнений. | Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.  Л,: осваивать и технику гимнастических упражнений. |
| **3.21** |  |  | Подтягивание. Игры – эстафеты. (Урок-игра). |  | | 1 | Подтягиваться на перекладине. Играть в игры-эстафеты. | Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.  Л.: оценивать свои силовые способности и физические качества, организовывать совместные занятия со сверстниками. |
| **3 четверть (30ч.)** | | | | | | | | |
| **4.** | **Лыжная подготовка (30ч.),** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | |
| **4.1** |  |  | Техника безопасности. Одновременный бесшажный ход. | 1 | |  | Соблюдать правила безопасности на уроках по лыжной подготовке. Передвигаться одновременным бесшажным ходом. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.  Л.: внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе, осваивать технику передвижения на лыжах указанным способом. |
| **4.2** |  |  | Бесшажный ход. | 1 | |  | Передвигаться бесшажным ходом | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Л.: осваивать технику передвижения на лыжах указанным способом. |
| **4.3** |  |  | Попеременный двухшажный ход. | 1 | |  | Передвигаться попеременным двухшажным ходом. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Л.: осваивать технику передвижения на лыжах указанным способом. |
| **4.4** |  |  | Одновременный двухшажный ход. | 1 | |  | Передвигаться одновременным двухшажным ходом. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности.  Л.: осваивать технику передвижения на лыжах указанным способом. |
| **4.5** |  |  | Прохождение дистанции 1км. |  | | 1 | Преодолевать дистанцию 1км. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Л.: осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки, оценивать способности к выносливости. |
| **4.6** |  |  | Ходьба в медленном темпе 1500м. (Урок-путешествие). |  | | 1 | Преодолевать в медленном темпе 1500м. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности.  Л.: осваивать технику передвижения на лыжах, оценивать способности к выносливости. |
| **4.7** |  |  | Подъём ёлочкой. Спуск в средней стойке. | 1 | |  | Преодолевать подъём ёлочкой. Преодолевать спуск в средней стойке. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Л.: освоить технические приёмы и действия. |
| **4.8** |  |  | Эстафеты с этапом 120 м. (Урок-игра). |  | | 1 | Участвовать в эстафетах с этапом 120 м. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Л.: оценивать свои физические возможности, организовывать совместную игровую деятельность со сверстниками. |
| **4.9** |  |  | Прохождение дистанции 2 км. (Урок-сказка). |  | | 1 | Преодолевать дистанцию 2км. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Л.: осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки, оценивать способности к выносливости. |
| **4.10** |  |  | Торможение плугом. | 1 | |  | Тормозить плугом. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Л.: овладеть техникой торможения плугом. |
| **4.11** |  |  | Прохождение 2км изученными ходами. (Урок-путешествие). |  | | 1 | Преодолевать дистанцию 2км изученными ходами. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Л.: осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки, оценивать способности к выносливости. |
| **4.12** |  |  | Техника подъёма и спуска. | 1 | |  | Объяснять технику подъёма и спуска. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Л.: освоение техническими приёмами и действиями. |
| **4.13** |  |  | Прохождение дистанции 2,5км. (Урок-сказка). |  | | 1 | Преодолевать дистанцию 2,5км. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники.  Л.: осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки, оценивать способности к выносливости. |
| **4.14** |  |  | Спуски и подъёмы. | 1 | |  | Преодолевать спуски и подъёмы. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Л.: освоить технические приёмы и действия. |
| **4.15** |  |  | Прохождение дистанции 2,5км. | 1 | |  | Преодолевать дистанцию 2,5км. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности.  Л.: осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |
| **4.16** |  |  | Развитие скоростной выносливости. (Урок-соревнование). |  | | 1 | Развивать скоростную выносливость. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Л.: оценивать свои физические способности. |
| **4.17** |  |  | Прохождение дистанции 3 км. (Урок-сказка). |  | | 1 | Преодолевать дистанцию 3км. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Л.: осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно, оценивать свои физические способности. |
| **4.18** |  |  | Соревнования: 1км (д), 2км (м). (Урок-соревнование). |  | | 1 | Осуществлять соревновательную деятельность1км (д), 2км (м). | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности.  Л.: оценивать свои физические способности. |
| **4.19** |  |  | Техника лыжных ходов. | 1 | |  | Объяснять технику лыжных ходов. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности.  Л.: владеть способами передвижения на лыжах и объяснять технику. |
| **4.20** |  |  | Повороты плугом вправо и влево. | 1 | |  | Поворачивать плугом вправо и влево. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности.  Л.: освоить повороты плугом на лыжах. |
| **4.21** |  |  | Прохождение дистанции до 3км. (Урок-сказка). |  | | 1 | Преодолевать дистанцию 3км. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Л.: осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки, оценивать способности к выносливости. |
| **4.22** |  |  | Повороты переступанием в движении. | 1 | |  | Поворачивать переступанием в движении. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности.  Л.: освоить повороты переступанием в движении. |
| **4.23** |  |  | Спуски с пологих склонов. | 1 | |  | Спускаться с пологих склонов. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Л.: освоить технику спусков, удерживать равновесие. |
| **4.24** |  |  | Повороты махом на 180 градусов. | 1 | |  |  | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности.  Л.: владеть техникой поворотов. |
| **4.25** |  |  | Развитие скоростной выносливости. (Урок-соревнование). |  | | 1 | Развивать скоростную выносливость. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Л.: оценивать свои физические способности. |
| **4.26** |  |  | Прохождение дистанции до 3 км. (Урок-путешествие). |  | | 1 | Преодолевать дистанцию 3км. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Л.: осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки, оценивать способности к выносливости. |
| **4.27** |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов. | 1 | |  | Совершенствовать технику лыжных ходов. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Л.: осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **4.28** |  |  | Прохождение дистанции до 3км. (Урок-путешествие). |  | | 1 | Преодолевать дистанцию 3км. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Л.: осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки, оценивать способности к выносливости. |
| **4.29** |  |  | Игра «Быстрый лыжник» (Урок-игра). |  | | 1 | Осуществлять игровую деятельность. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Л.: осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки, организовывать совместные занятия со сверстниками. |
| **4.30** |  |  | Игра «Шире шаг», «Накаты». (Урок-игра). |  | | 1 | Осуществлять игровую деятельность. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Л.: осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки, организовывать совместные занятия со сверстниками. |
| **4 четверть (27ч.)** | | | | | | | | |
| **5.** | **Спортивные игры (16ч.),** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | |
| **5.1** |  |  | Техника безопасности. Ведение мяча змейкой. | 1 | |  | Водить мяч змейкой. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий спортивными играми..  П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.  К.: соблюдать правила безопасности.  Л.: описывать технику игровых действий, осваивать её самостоятельно, организовывать совместные занятия со сверстниками. |
| **5.2** |  |  | Бег до 3мин. Игра в мини-баскетбол. | 1 | |  | Передвигаться бегом в течение 3 минут. Играть в мини-баскетбол. | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.  Л.: описывать технику игровых действий, осваивать её самостоятельно, организовывать совместные занятия со сверстниками, оценивать свои физические способности. |
| **5.3** |  |  | Эстафеты баскетболистов. (Урок-соревнование). |  | | 1 | Участвовать в эстафетах баскетболистов. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности.  Л.: описывать технику игровых действий, осваивать её самостоятельно, организовывать совместные занятия со сверстниками. |
| **5.4** |  |  | Поднимание туловища за 30с. (Урок-соревнование). |  | | 1 | Выполнять поднимание туловища за 30с максимальное количество. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.  Л.: оценивать свои силовые способности. |
| **5.5** |  |  | Передача мяча одной рукой от плеча. | 1 | |  | Передавать мяч одной рукой от плеча. | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.  Л.: владеть техникой передачи, использовать в игровой и соревновательной деятельности. |
| **5.6** |  |  | Передачи мяча двумя руками. | 1 | |  | Передавать мяч двумя руками. | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности.  Л.: владеть техникой передач, использовать в игровой и соревновательной деятельности. |
| **5.7** |  |  | Закрепление передачи одной рукой от плеча. | 1 | |  | Закрепить передачу одной рукой от плеча | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности.  Л.: владеть техникой передачи, использовать в игровой и соревновательной деятельности. |
| **5.8** |  |  | Закрепление передачи двумя руками. | 1 | |  | Закрепить передачу двумя руками. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности.  Л.: владеть техникой передач, использовать в игровой и соревновательной деятельности. |
| **5.9** |  |  | Челночный бег 3х10 м. | 1 | |  | Пробегать 3х10 м за наименьшее время. | Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.  Л.: оценивать скоростно-силовые, скоростные и координационные способности. |
| **5.10** |  |  | Передача мяча после ведения. | 1 | |  | Передавать мяч после ведения. | Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.  Л.: владеть техникой передачи, использовать в игровой и соревновательной деятельности. |
| **5.11** |  |  | Совершенствование передач. | 1 | |  | Совершенствовать передачи. | Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  П: общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме.  К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.  Л.: владеть техникой передачи, использовать в игровой и соревновательной деятельности. |
| **5.12** |  |  | Игра «Мяч капитану». (Урок-игра). |  | | 1 | Осуществлять игровую деятельность. | Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  П: общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.  Л.: описывать технику игровых действий, осваивать её самостоятельно, организовывать совместные занятия со сверстниками. |
| **5.13** |  |  | Повторение элементов баскетбола. | 1 | |  | Повторить элементы баскетбола. | Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий  от эталона.  П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.  Л.: описывать технику игровых действий, осваивать её самостоятельно, использовать в игровой и соревновательной деятельности. |
| **5.14** |  |  | Игра в мини-баскетбол. (Урок-игра). |  | | 1 | Играть в мини-баскетбол. | Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия.  П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.  К: взаимодействие – вести устный диалог по технике прыжка. Л.: описывать технику игровых действий, осваивать её самостоятельно, использовать в игровой и соревновательной деятельности, выявлять и устранять типичные ошибки в технике и тактике. |
| **5.15** |  |  | Игра в пионербол. (Урок-игра). |  | | 1 | Играть в пионербол. | Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  П: общеучебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.  Л.: описывать технику игровых действий, осваивать её самостоятельно, использовать в игровой и соревновательной деятельности, выявлять и устранять типичные ошибки в технике и тактике. |
| **5.16** |  |  | Игра в мини-футбол. (Урок-игра). |  | | 1 | Играть в мини-футбол. | Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  П: общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме.  К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.  Л.: описывать технику игровых действий, осваивать её самостоятельно, использовать в игровой и соревновательной деятельности, выявлять и устранять типичные ошибки в технике и тактике. |
| **6.** | **Лёгкая атлетика (8 ч.),** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | |
| **6.1** |  |  | Техника безопасности. Перестроение дроблением и сведением. | 1 | |  | Перестраиваться дроблением и сведением. | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.  Л.: владеть строевыми и общеразвивающими перестроениями и упражнениями. |
| **6.2** |  |  | Прыжки через скакалку за 1мин. (Урок-соревнование). |  | | 1 | Прыгать через скакалку за 1мин. максимальное количество. | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач .  К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение  Л.; оценивание возможностей к выносливости. |
| **6.3** |  |  | Бег 60м со старта с опорой на одну руку. | 1 | |  | Пробегать 60м со старта с опорой на одну руку с максимальной скоростью. | Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Освоение техники бега по прямой с опорой на одну руку. |
| **6.4** |  |  | Высокий старт, ускорения. | 1 | |  | Бегать с высокого старта, ускоряться. | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.  Овладение техники высокого старта, освоение ускорений. |
| **6.5** |  |  | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. | 1 | |  | Метать мяч на дальность с 4-5 шагов. | Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.  Л.: освоение техники, оценивание силовых способностей. |
| **6.6** |  |  | Эстафета с палочкой с этапом до 50м. | 1 | |  | Участвовать в эстафетах с палочкой с этапом до 50м. | Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.  Л.: описывать технику бега на короткие дистанции, осваивать её самостоятельно, использовать в игровой и соревновательной деятельности. |
| **6.7** |  |  | Промежуточная аттестация | 1 | |  | Выполнять контрольные тесты | Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.  Л.; оценивание возможностей к выносливости. Освоение техники бега на длинные дистанции. |
| **6.8** |  |  | Промежуточная аттестация | 1 | |  | Выполнять контрольные тесты | Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.  Л.; оценивание возможностей к выносливости. Освоение техники бега на длинные дистанции. |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | | **Наименование раздела, темы урока** | **Количество часов** | | | **Результаты** | |
| **планируемая** | **фактическая** | **урочная** | **неурочная** | | **предметные** | **УУД** |
| **1 четверть (18ч.)** | | | | | | | | |
| **1.** | **Лёгкая атлетика (10ч.),** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | |
| 1.1 |  |  | Техника безопасности на уроках  физической культуры. | 1 | |  | Правила поведения, техника безопасности  Спринтерский бег, низкий старт | Р: - использовать общие приёмы решения поставленных задач.  П: - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  К: - ставить вопросы, обращаться за помощью  Л.; овладеть правилами безопасности |
| 1.2 |  |  | Стартовый разгон.  Бег с ускорением  Бег 30 м в/с | 1 | |  | Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие скоростных качеств. | П - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  К - формулировать собственное мнение  Р - адекватная мотивация учебной деятельности  Л - формулировать и удерживать учебную задачу. |
| 1.3 |  |  | Прыжки в длину с места.  Низкий старт. Бег на 60м. | 1 | |  | Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. | П:. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.  Р: определять и устранять типичные ошибки в прыжках в длину с места.  К: взаимодействие со сверстниками.  Л: технику прыжков и беговых упражнений осваивать и совершенствовать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения |
| 1.4 |  |  | Бег на результат 60м. | 1 | |  | Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | П: знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.  Р: осваивать технику старта и стартового разгона.  К: взаимодействие со сверстниками в беге.  Л: соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков. |
| 1.5 |  |  | Беговые упражнения.  Метание малого мяча 150 гр. в цель. | 1 | |  | Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Бегущие и догоняющие» | П: осваивать технику бега и передачи эстафетной палочки.  Р: определять и устранять типичные ошибки.  К: взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.  Л: описывать технику выполнения метательных упражнений и уметь рассчитывать траекторию для попадания мяча в цель. |
| 1.6 |  |  | Метание мяча на дальность с разбега. | 1 | |  | Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств | П: осваивать и совершенствовать технику метания мяча.  Р: определять и устранять типичные ошибки.  К: взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.  Л: описывать технику выполнения метательных упражнений с разбега и уметь рассчитывать траекторию для попадания мяча в цель. |
| 1.7 |  |  | Метание мяча на дальность на результат. |  | | 1 | Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств | П: осваивать и совершенствовать технику метания мяча.  Р: определять и устранять типичные ошибки.  К: взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.  Л: описывать технику выполнения метательных упражнений и применять знания и умения для достижения лучшего результата |
| 1.8 |  |  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | |  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей | П:осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.  Р: определять и устранять типичные ошибки.  К: взаимодействие со сверстниками.  Л: соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков. |
| 1.9 |  |  | Бег 1500м. (мальчики) 500 м (девочки). | 1 | |  | Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | П: осваивать и совершенствовать технику бега.  Р: определять и устранять типичные ошибки.  К: взаимодействие со сверстниками.  Л: уметь рационально расходовать силы и энергию во время бега на длинные дистанции. |
| 1.10 |  |  | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). | 1 | |  | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения | Р:осваивать и совершенствовать технику метания мяча.  Р: определять и устранять типичные ошибки.  К: взаимодействие со сверстниками.  Л: соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных упражнений. |
| **2. Спортивные игры: Волейбол - 10 часов,** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | | |
| 2.1 |  |  | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. | 1 | |  | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам. | Р: осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.  П: уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.  К: взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.  Л: знать и применять знания по технике безопасности на уроках волейбола. |
| 2.2 |  |  | Стойка игрока. Передача в стойке. | 1 | |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | П:знание терминологии в волейболе.  Р: осваивать технику перемещений, передач.  К: уметь работать в паре, группе, команде.  Л: описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения |
| 2.3 |  |  | Передача мяча двумя руками сверху |  | | 1 | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | П: знание терминологии в волейболе.  Р: осваивать технику перемещений, передач.  К: уметь работать в паре, группе, команде.  Л: описывать технику выполнения упражнений, |
| 2.4 |  |  | Передача мяча двумя руками сверху над собой | 1 | |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. | П: знание терминологии в волейболе.  Р: осваивать технику перемещений, передач.  К: уметь работать в паре, группе, команде.  Л: описывать технику выполнения упражнений. |
| 2.5 |  |  | Передача мяча двумя руками после перемещения. |  | | 1 | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | П: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Р: определять и устранять типичные ошибки.  К: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.  Л: описывать технику выполнения упражнений. |
| 2.6 |  |  | Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. | 1 | |  | Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. | П: умения анализировать и корректировать технику удара.  Р: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.  К: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.  Л: описывать технику выполнения упражнений, |
| 2.7 |  |  | Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. | 1 | |  | Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача. | П:умения анализировать и корректировать технику удара.  Р:определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.  К: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.  Л: описывать технику выполнения упражнений, |
| 2.8 |  |  | Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | 1 | |  | Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол | П: умения анализировать и корректировать технику удара.  Р: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.  К: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.  Л: описывать технику выполнения упражнений, |
| **2 четверть /16 часов/** | | | | | | | | |
| 2.9 |  |  | Игра в мини-волейбол. |  | | 1 | Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол | П: уметь организовать самостоятельные занятия.  Р: определять и исправлять собственные ошибки.  К: взаимодействие со сверстниками.  Л: уметь терпеливо осваивать  технические элементы и адекватно реагировать на замечания. Уметь проявлять инициативу в команде. |
| 2.10 |  |  | Подача, приём и передача мяча в парах. | 1 | |  | Стойки и перемещения. Подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры. | П: уметь организовать самостоятельные занятия.  Р: определять и исправлять собственные ошибки.  К: взаимодействие со сверстниками.  Л: уметь терпеливо осваивать  технические элементы и адекватно реагировать на замечания |
| **3. Гимнастика с элементами акробатики – 14 часов,** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | | |
| 3.1 |  |  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы. | 1 | |  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками. | П: знание техники безопасности и терминологии в гимнастике.  Р: постановка цели, планирование, прогнозирование результатов.  К: уметь находить общий язык со сверстниками.  Л: мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. |
| 3.2 |  |  | Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках. | 1 | |  | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств. | П: знание техники безопасности и терминологии в гимнастике.  Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  К: уметь находить общий язык.  Л: соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, |
| 3.3 |  |  | Акробатические комбинации. | 1 | |  | Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с.  Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы. | П:знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике.  Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  К: уметь находить общий язык со сверстниками.  Л: научиться выполнять акробатические упражнения в соединении, уметь составлять их самим. |
| 3.4 |  |  | Лазание по канату. | 1 | |  | Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы. | П: самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.  Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки  К: уметь страховать и помогать партнеру.  Л: соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, уметь лазать по канату. |
| 3.5 |  |  | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | | . | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Брусья разной высоты. Подъем переворотом махом одной, толчком другой; упор на н.ж. оборот вперед, вис на н.ж. с опорой на в.ж. переход в упор сед на бедре, соскок с поворотом. Развитие координационных способностей, силовых качеств. | П:знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике.  Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  К: уметь находить общий язык со сверстниками.  Л: Научиться выполнять тренировочные комплексы с гимнастической палкой, уметь составлять их самим |
| 3.6 |  |  | Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях. | 1 | |  | Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях. Развитие силовых и координационных способностей. | П: уметь формировать цель в обучении подтягиваниям.  Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  К: уметь страховать и помогать партнеру.  Л: уметь подтягиваться и достигать лучшего результата соревнуясь со сверстниками. |
| 3.7 |  |  | Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. | 1 | |  | Перекладина (мальчики) подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девушки). Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, координационных способностей. | П: развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.  Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  К: уметь страховать и помогать партнеру.  Л: Научиться выполнять прыжки через длинную скакалку, взаимодействовать в команде. |
| 3.8 |  |  | Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. |  | | 1 | Перекладина: подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девочки). Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки.  Прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости. | П: самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.  Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки  К: уметь страховать и помогать партнеру.  Л: соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, Правильно выполнять прыжки. |
| 3.9 |  |  | Прыжки со скакалкой до 1 мин. |  | | 1 | Упражнения на брусьях разной высоты(девочки).  Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до1 мин. Развитие силы,  скоростной выносливости. | П: развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.  Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  К: уметь страховать и помогать партнеру.  Л: научиться и совершенствовать выполнение прыжков через скакалку, развивать выносливость. |
| 3.10 |  |  | Опорный прыжок через козла ноги врозь. |  | | .  1 | Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты. | П: самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.  Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки  К: способствовать организации учебно-тренировочного комплекса.  Л: самостоятельно описывать технику опорного прыжка |
| 3.11 |  |  | Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. | 1 | |  | Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Развитие гибкости, ловкости, силы. | П: уметь формировать цель в обучении подтягиваниям.  Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  К: уметь страховать и помогать партнеру.  Л: уметь подтягиваться и достигать лучшего результата соревнуясь со сверстниками. |
| 3.12 |  |  | Прыжки через длинную скакалку. |  | | 1 | Подтягивание в висе, в висе лежа. Упражнения с обручем. Прыжки через длинную скакалку, с короткой скакалкой. | П: развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.  Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  К: уметь страховать и помогать партнеру.  Л: научиться и совершенствовать выполнение прыжков через скакалку, развивать выносливость. |
| 3.13 |  |  | Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой. |  | | 1 | Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой. | П: уметь организовать самостоятельные занятия.  Р: определять и исправлять собственные ошибки.  К: взаимодействие со сверстниками.  Л: соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость. |
| **3 четверть (30ч.)** | | | | | | | | |
| 3.14 |  |  | Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой. |  | | 1 | Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой. | П: уметь организовать самостоятельные занятия.  Р: определять и исправлять собственные ошибки.  К: взаимодействие со сверстниками.  Л: соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость. |
| **4. Лыжная подготовка – (13 часов),** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | | |
| 4.1 |  |  | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. | 1 | |  | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. | П: знание экипировки лыжника.  Р: Описывать технику изучаемого лыжного хода.  К: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Л: научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку. |
|  |  |  | Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. | 1 | |  | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. | П: знание экипировки лыжника.  Р: Описывать технику изучаемого лыжного хода.  К: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Л: научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку. |
| 4.2 |  |  | Попеременный двухшажный ход | 1 | |  | Попеременный двухшажный ход | П: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  Р: выявлять и устранять типичные ошибки.  К: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Л: Описывать технику передвижения на лыжах. |
| 4.3 |  |  | Попеременный двухшажный ход. | 1 | |  | Попеременный двухшажный ход. Катание с горок. | П: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  Р: выявлять и устранять типичные ошибки.  К: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Л: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 4.4 |  |  | Одновременный и бесшажный ходы. | 1 | |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный и бесшажный ходы. | П: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  Р: выявлять и устранять типичные ошибки.  К: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Л: Описывать технику передвижения на лыжах. |
|  |  |  | Одновременный и бесшажный ходы. | 1 | |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный и бесшажный ходы. | П: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  Р: выявлять и устранять типичные ошибки.  К: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Л: Описывать технику передвижения на лыжах. |
| 4.5 |  |  | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». |  | |  | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | Р: осваивать технику подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом».  Р: выявлять и устранять типичные ошибки.  К: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Л: Описывать технику передвижения на лыжах. |
| 4.6 |  |  | Прохождение дистанции 1 км. | 1 | |  | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | П: осваивать технику повороты переступанием.  Р: выявлять и устранять типичные ошибки.  К: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Л: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 4.7 |  |  | Прохождение дистанции 1 км. | 1 | | . | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | П: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  Р: выявлять и устранять типичные ошибки.  К: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Л:проявление терпения. |
| 4.8 |  |  | Прохождение дистанции 2 км. | 1 | |  | Попеременный двухшажный  ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. | П: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  Р: выявлять и устранять типичные ошибки.  К: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Л: проявление терпения. |
| 4.9 |  |  | Прохождение дистанции 2 км. свободным стилем | 1 | |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. | П: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  Р: выявлять и устранять типичные ошибки.  К: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Л: проявление терпения. |
| 4.10 |  |  | Прохождение дистанции 2 км. | 1 | |  | Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | П: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  Р: выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  К: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Л: проявление терпения. |
| 4.11 |  |  | Прохождение дистанции 3 км. | 1 | |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | П: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  Р: выявлять и устранять типичные ошибки.  К: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Л: проявление терпения. |
| 4.12 |  |  | Прохождение дистанции 2 км. | 1 | |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок. | П: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  Р: выявлять и устранять типичные ошибки.  К: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Л: проявление терпения. |
| 4.13 |  |  | Лыжная гонка на 2 км. |  | | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок. | П: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.  Р: выявлять и устранять типичные ошибки.  К: взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.  Л: проявление терпения. |
|  |  |  | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». |  | | 1 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | Р: осваивать технику подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом».  Р: выявлять и устранять типичные ошибки.  К: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Л: Описывать технику передвижения на лыжах. |
|  |  |  | Попеременный двухшажный ход. |  | | 1 | Попеременный двухшажный ход. Катание с горок. | П: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  Р: выявлять и устранять типичные ошибки.  К: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Л: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
|  |  |  | Попеременный двухшажный ход. |  | | 1 | Попеременный двухшажный ход. Катание с горок. | П: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  Р: выявлять и устранять типичные ошибки.  К: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Л: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
|  |  |  | Одновременный бесшажный ход. |  | | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | П: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  Р: выявлять и устранять типичные ошибки.  К: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Л: Описывать технику передвижения на лыжах. |
|  |  |  | Одновременный бесшажный ход. |  | | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | П: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  Р: выявлять и устранять типичные ошибки.  К: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Л: Описывать технику передвижения на лыжах. |
|  |  |  | Прохождение дистанции 2 км. |  | |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок. | П: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  Р: выявлять и устранять типичные ошибки.  К: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Л: проявление терпения. |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **5. Баскетбол – (8 часов),** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | | |
| 5.1 |  |  | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. | 1 | | . | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. | Р: осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.  П: уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.  К: взаимодействие со сверстниками в процессе обучения  Л: Описывать технику игровых приемов |
| 5.2 |  |  | Бросок двумя руками от головы в прыжке. | 1 | |  | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. | П: знание терминологии в баскетболе.  Р: осваивать технику перемещений, передач.  К: уметь работать в паре, группе, команде.  Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 5.3 |  |  | Бросок одной рукой в корзину. | 1 | |  | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей. | П:знание терминологии в баскетбола.  П: осваивать технику перемещений, передач.  К: уметь работать в паре, группе, команде.  Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 5.4 |  |  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. | 1 | |  | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола. | П: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Р: определять и устранять типичные ошибки.  К: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.  Л: Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |
| 5.5 |  |  | Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 | |  | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола. | П: умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча.  Р: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.  К: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.  Л: Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |
| 5.6 |  |  | Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 | |  | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола. | П: умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча.  Р: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.  К: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.  Л: Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. |
| 5.7 |  |  | Игра в мини-баскетбол. |  | | 1 | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | П: умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча.  Р: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.  К: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.  Л: Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |
| 5.8 |  |  | Быстрый прорыв 1\*1 через скрестный выход. | 1 | |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1\*1 через скрестный выход. | П: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Р: определять и устранять типичные ошибки.  К: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.  Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| **4 четверть (14 ч.)** | | | | | | | | |
| **6.Спортивные игры баскетбол (6 ч.),** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | | |
| 6.1 |  |  | Взаимодействие трех игроков в нападении. | 1 | |  | Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | П: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Р: определять и устранять типичные ошибки.  Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.  Л: Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |
| 6.2 |  |  | Бросок в кольцо с сопротивлением. | 1 | |  | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. | П: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Р: определять и устранять типичные ошибки.  К: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.  Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 6.3 |  |  | Взаимодействие трех игроков в нападении. |  | | 1 | Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | П: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Р: определять и устранять типичные ошибки.  К: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.  Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 6.4 |  |  | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. | 1 | |  | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. | П: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Р: определять и устранять типичные ошибки.  К: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.  Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 6.5 |  |  | Нападение быстрым прорывом. | 1 | |  | Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | П: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Р: определять и устранять типичные ошибки.  К: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.  Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 6.6 |  |  | Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». | 1 | |  | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра. | П: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Р: определять и устранять типичные ошибки.  К: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.  Л: Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |
| **7. Лёгкая атлетика (8 ч.),** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | | |
| 7.1 |  |  | Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. | 1 | |  | Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | П: знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье.  Р: совершенствовать технику прыжков в длину с места.  К: уметь работать в парах.  Л: Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня. |
| 7.2 |  |  | Метание мяча на дальность с разбега. | 1 | |  | Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | П: осваивать и совершенствовать технику метания мяча.  Р: определять и устранять типичные ошибки.  К: взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.  Л: Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжков соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча |
| 3.3 |  |  | Метание мяча на дальность с разбега. | 1 | |  | Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | П: осваивать и совершенствовать технику метания мяча.  Р: определять и устранять типичные ошибки.  К: взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.  Л: Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжков соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча |
| 7.4 |  |  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | |  | Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | П:осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.  Р: определять и устранять типичные ошибки.  К: взаимодействие со сверстниками.  Л: Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |
| 7.5 |  |  | Промежуточная аттестация | 1 | |  | Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | П: совершенствовать технику бега, развивать выносливость.  Р: определять и устранять типичные ошибки в беге.  К: взаимодействие со сверстниками.  Л: Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость. |
| 7.6 |  |  | Прыжки в длину с разбега на результат. | 1 | |  | Прыжки в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | П: совершенствовать технику бега, прыжков.  Р: определять и устранять типичные ошибки.  К: взаимодействие со сверстниками.  Л: Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |
| 7.7 |  |  | Промежуточная аттестация | 1 | |  | Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести. | П: совершенствовать технику бега, развивать выносливость.  Р: определять и устранять типичные ошибки в беге.  К: взаимодействие со сверстниками.  Л: Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость. |
| 7.8 |  |  | Бег на 2000м. на результат. | 1 | |  | Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | П: совершенствовать технику бега, развивать выносливость.  Р: определять и устранять типичные ошибки в беге.  К: взаимодействие со сверстниками.  Л: Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость. |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | | **Наименование раздела, темы урока** | **Количество часов** | | **Результаты** | |
| **план** | **факт** | **урочная** | **неурочная** | **предметные** | **УУД** |
| **Легкая атлетика – 6 ч.** | | | | | | | |
|  |  |  | Вводный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Бег на 60метров | 1 |  | Знать правила по технике безопасности. | Р: формулировать и удерживать учебную задачу;  выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: ставить вопросы, обращаться за помощь |
|  |  |  | Закрепление бега на 60м. Прыжки в длину с места | 1 |  | Уметь демонстрировать  технику старта с опорой на одну руку. | Р: формулировать и удерживать учебную задачу.  П: использовать общие приемы решения поставленных задач  К:инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение |
|  |  |  | Прыжки в длину с места - тестирование | 1 |  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Р: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: задавать вопросы, обращаться за помощью |
|  |  |  | Беговые упражнения (бег на дистанцию 1 км) | 1 |  | Уметь распределять силы в беге на длинные дистанции. | Р: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  П: выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения |
|  |  |  | Контрольный урок. Бег на 60м. | 1 |  | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге | Р: формулировать и удерживать учебную задачу.  П: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  К: ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию |
|  |  |  | Метания малого мяча на дальность с разбега - тестирование | 1 |  | Уметь демонстрировать технику метания мяча. | Р: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  П: выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 14** | | | | | | | |
|  |  |  | Техника безопасности по баскетболу. Техника игры. Ведение. Ловля. | 1 |  | Знать правила по технике безопасности на занятиях баскетболом. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.  К.: соблюдать правила безопасности. |
|  |  |  | Техника игры. Ведение. Ловля. Передачи. | 1 |  | Знать правила по технике безопасности на занятиях баскетболом. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.  К.: соблюдать правила безопасности. |
|  |  |  | Техника игры. Передачи одной и двумя руками. | 1 |  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |
|  |  |  | Контрольный урок. Техника броска мяча. | 1 |  | Уметь выполнять броски мяча в кольцо. Знать основные правила игры в баскетбол. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |
|  |  |  | Совершенствование техники ведения мяча, передачи мяча. | 1 |  | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
|  |  |  | Ведение мяча с изменением направления движения | 1 |  | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
|  |  |  | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости | 1 |  | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
|  |  |  | Контрольный урок. Совершенствование техники передачи мяча. Броски по кольцу | 1 |  | Уметь выполнять броски мяча в кольцо. Знать основные правила игры в баскетбол. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |
|  |  |  | Введения мяча с изменением направления. | 1 |  | Уметь выполнять броски мяча в кольцо. Знать основные правила игры в баскетбол. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |
|  |  |  | Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения | 1 |  | Уметь выполнять броски мяча в кольцо. Знать основные правила игры в баскетбол. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |
|  |  |  | Совершенствование техники бросков в кольцо. | 1 |  | Уметь выполнять броски мяча в кольцо. Знать основные правила игры в баскетбол. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |
|  |  |  | Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места | 1 |  | Уметь выполнять броски мяча в кольцо. Знать основные правила игры в баскетбол. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |
|  |  |  | Учебная игра | 1 |  |  |  |
|  |  |  | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости и бросок по кольцу | 1 |  | Уметь выполнять броски мяча в кольцо. Знать основные правила игры в баскетбол. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |
| **Спортивные игры (волейбол) – 10 ч** | | | | | | | |
|  |  |  | ТБ. Основные правила игры в волейбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений | 1 |  | Знать правила по технике безопасности на занятиях волейболом | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.  К.: соблюдать правила безопасности. |
|  |  |  | Передача мяча над собой и через сетку | 1 |  | Корректировка техники выполнения упражнений | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
|  |  |  | Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками в парах. | 1 |  | Корректировка техники выполнения упражнений | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
|  |  |  | Развитие координационных способностей при игре в волейбол. | 1 |  | Корректировка техники выполнения упражнений | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
|  |  |  | Прием мяча двумя руками снизу | 1 |  | Корректировка техники выполнения упражнений | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
|  |  |  | Прием мяча через сетку | 1 |  | Корректировка техники выполнения упражнений | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
|  |  |  | Верхняя прямая подача мяча с расстояния 6-9 м от сетки | 1 |  | Корректировка техники выполнения упражнений | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
|  |  |  | Верхняя прямая подача мяча с расстояния 6-9 м от сетки | 1 |  | Корректировка техники выполнения упражнений | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
|  |  |  | Контрольный урок. Верхняя прямая подача мяча с расстояния 9 м от сетки | 1 |  | Корректировка техники выполнения упражнений | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
|  |  |  | Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков | 1 |  | Корректировка техники выполнения упражнений | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
| **Лыжная подготовка – 8 ч.** | | | | | | | |
|  |  |  | Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках лыжной подготовки | 1 |  | Знать правила техники безопасности. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
|  |  |  | Сдача норм ГТО за 1 полугодие. Передвижение по пересечённой местности. | 1 |  | Техника попеременного двухшажного хода (демонстрировать) | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах |
|  |  |  | Передвижение по пересеченной местности | 1 |  | Техника попеременного двухшажного хода (демонстрировать) | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах |
|  |  |  | Преодоление дистанции 1 км на лыжах | 1 |  | Техника попеременного двухшажного хода (демонстрировать) | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах |
|  |  |  | Спуски, повороты | 1 |  | Техника попеременного двухшажного хода (демонстрировать) | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах |
|  |  |  | Повторение поворотов, торможений | 1 |  | Техника попеременного двухшажного хода (демонстрировать) | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах |
|  |  |  | Прохождение дистанции по пересеченной местности | 1 |  | Техника попеременного двухшажного хода (демонстрировать) | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах |
|  |  |  | Преодоление дистанции 2 км | 1 |  | Техника попеременного двухшажного хода (демонстрировать) | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах |
|  |  |  | Попеременный двухшажный ход | 1 |  | Попеременный двухшажный ход | П: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  Р: выявлять и устранять типичные ошибки.  К: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Л: Описывать технику передвижения на лыжах. |
|  |  |  | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  | Попеременный двухшажный ход. Катание с горок. | П: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  Р: выявлять и устранять типичные ошибки.  К: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Л: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
|  |  |  | Одновременный бесшажный ход. | 1 |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный и бесшажный ходы. | П: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  Р: выявлять и устранять типичные ошибки.  К: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Л: Описывать технику передвижения на лыжах. |
|  |  |  | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». |  |  | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | Р: осваивать технику подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом».  Р: выявлять и устранять типичные ошибки.  К: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Л: Описывать технику передвижения на лыжах. |
|  |  |  | Повороты переступанием. | 1 |  | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | П: осваивать технику повороты переступанием.  Р: выявлять и устранять типичные ошибки.  К: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Л: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
|  |  |  | Преодоление дистанции 2 км | 1 |  | Техника попеременного двухшажного хода (демонстрировать) | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Преодоление дистанции 2 км | 1 |  | Техника попеременного двухшажного хода (демонстрировать) | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах |
|  |  |  | Полуконьковый ход. | 1 |  | Техника полуконькового хода | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах |
|  |  |  | Полуконьковый ход. | 1 |  | Техника полуконькового хода | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах |
|  |  |  | Полуконьковый ход. | 1 |  | Техника полуконькового хода | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах |
| **Легкая атлетика – 4 ч.** | | | | | | | |
|  |  |  | Круговая тренировка | 1 |  | Уметь демонстрировать технику старта с опорой на одну руку | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. |
|  |  |  | Подтягивание в висе. | 1 |  | Уметь демонстрировать технику старта с опорой на одну руку | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. |
|  |  |  | Прыжок в высоту способом «перешагивания». | 1 |  | Уметь демонстрировать технику старта с опорой на одну руку | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. |
|  |  |  | Прыжок в высоту способом «перешагивания». | 1 |  | Уметь демонстрировать технику старта с опорой на одну руку | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. |
| **Спортивные игры (футбол) – 6 ч** | | | | | | | |
|  |  |  | . Основные правила игры в футбол. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность на уроке. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий футболом, использовать игровые действия футбола для развития физических качеств.  П.:  запоминать технику игровых действий.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. |
|  |  |  | Удары по воротам на результат | 1 |  | Проявлять дисциплинированность на уроке. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий футболом, использовать игровые действия футбола для развития физических качеств.  П.:  запоминать технику игровых действий.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. |
|  |  |  | Комбинация из освоенных элементов | 1 |  | Проявлять дисциплинированность на уроке. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий футболом, использовать игровые действия футбола для развития физических качеств.  П.:  запоминать технику игровых действий.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. |
|  |  |  | Контрольный урок по футболу | 1 |  | Проявлять дисциплинированность на уроке. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий футболом, использовать игровые действия футбола для развития физических качеств.  П.:  запоминать технику игровых действий.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. |
|  |  |  | Спортивная игра «мини - футбол» | 1 |  | Проявлять дисциплинированность на уроке. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий футболом, использовать игровые действия футбола для развития физических качеств.  П.:  запоминать технику игровых действий.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. |
|  |  |  | Спортивная игра «Футбол» | 1 |  | Проявлять дисциплинированность на уроке. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий футболом, использовать игровые действия футбола для развития физических качеств.  П.:  запоминать технику игровых действий.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. |
| **Легкая атлетика – 14 ч** | | | | | | | |
|  |  |  | ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. | 1 |  | Уметь демонстрировать технику старта с опорой на одну руку | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. |
|  |  |  | Кроссовый бег до 20 минут | 1 |  | Уметь демонстрировать распределение сил в беге на длинные дистанции. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции |
|  |  |  | Кросс 1000 метров | 1 |  | Уметь демонстрировать распределение сил в беге на длинные дистанции. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции |
|  |  |  | Кросс 2000 м | 1 |  | Уметь демонстрировать распределение сил в беге на длинные дистанции. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции |
|  |  |  | Бег 60 м. | 1 |  | Знать способы выполнения разных беговых упражнений | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений |
|  |  |  | Промежуточная аттестация | **1** |  | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
|  |  |  | Прыжок в длину с разбега | 1 |  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений .  К.: соблюдать правила безопасности. |
|  |  |  | Прыжок в длину с разбега | 1 |  | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
|  |  |  | Метание малого мяча на дальность |  |  | Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
|  |  |  | Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность |  |  | Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
|  |  |  | Промежуточная аттестация | 1 |  | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | | **Наименование раздела, темы урока** | **Количество часов** | | | **Результаты** | |
| **планируемая** | **фактическая** | **урочная** | **неурочная** | | **предметные** | **УУД** |
|  | **1. Легкая атлетика /12 часов/,** (профессии: тренер, учитель физической культуры, спортивный судья) | | | | | | | |
|  | 05.09 |  | ИОТ  при  проведении занятий по легкой атлетике.  Техника низкого старта. Стартовый разгон. | 1 | |  | Изучают историю легкой атлетики.  Рассказывают ТБ.  Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Р: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.   К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться  за помощью |
|  | 06.09 |  | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. | 1 | |  | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу.  П: общеучебные: использовать общие приемы  решения поставленных  задач.                    К: инициативное сотрудничество ставить вопросы обращаться  за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение |
|  | 07.09 |  | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м. |  | | 1 | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Р: планирование: выбирать действия в соответствии  с постав-ленной  задачей и условиями  ее реализации.  П: общие учебные самостоятельно  выделять и формулировать познавательную цель.  К: инициативное сотрудничество ставить вопросы обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения  коммуникативных  за-дач. |
|  | 12.09 |  | Бег по дистанции  (70 - 80м).  Финиширование. | 1 | |  | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу.  П: общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.   К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное  мнение и позицию |
|  | 13.09 |  | Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег. |  | | 1 | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Р: планирование применять установленные правила в планировании способа решения задачи.   П: общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.    К: планирование учебного сотрудничества задавать вопросы, обращаться за помощью |
|  | 14.09 |  | Бег 60 м на результат.  Специальные беговые упражнения | 1 | |  | Применяют прыжковые упражнения. | Р: контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: планирование учебного  сотрудничества  - задавать  вопросы, обращаться за помощью; определять  общую цель и пути ее достижения |
|  | 19.09 |  | Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | 1 | |  | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании. | Р: планирование – определять  общую цель и пути  ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат.  П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать  процесс в результате своей  деятельности.  К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения |
|  | 20.09 |  | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание. | 1 | |  | Выполняют прыжок  в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат  действия; прогнозирование– предвосхищать результаты.  П: общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения  задач; самостоятельно создавать  ход деятельности  при решении проблем.  К: взаимодействие  формулировать собственное мнение, слушать  собеседника; управление  коммуникацией разрешать конфликты  на основе учета интересов  и  позиции всех участников |
|  | 21.09 |  | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. | 1 | |  | Выполняют прыжок  в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | Р: целеполагание-преобразовывать практическую задачу в  образовательную.  П: общеучебные осознанно строить сообщения в устной форме.  К:взаимодействующие -задавать вопросы, формулировать свою позицию |
|  | 26.09 |  | Прыжок в длину на результат. | 1 | |  | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Р: планирование – выбирать действия   в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации  П: общеучебные– самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  К: инициативное сотрудничество слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания |
|  | 27.09 |  | Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения | 1 | |  | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Р: целеполагание формулировать  и  удерживать  учебную задачу;  планирование –  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные использовать общие приемы решения постав-ленных  задач; определять и кратко характеризовать физическую  культуру  как занятия физическими упражне-ниями, подвижными и спортивными играми.  К: инициативное сотрудничество  – ставить вопросы, обращаться за помощью |
|  | 28.09 |  | Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта». |  | | 1 | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); | Р: целеполагание-преобразовывать практическую задачу в  образовательную.  П: общеучебные осознанно строить сообщения в устной форме.  К:взаимодействующие -задавать вопросы, формулировать свою позицию |
| **2. Спортивные игры. Баскетбол /8 часов/**(профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | | |
|  | 03.10 |  | ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места. | 1 | |  | Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.  Соблюдают правила безопасности. | Р: планирование:  выбирать  действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  П: общеучебные: узнавать, называть и определять объекты и явления  в соответствии с содержанием  учебного материала.  К: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее  достижения; договариваться  о распределении функций и  ролей в совместной деятельности |
|  | 04.10 |  | Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование -  поднимание туловища за 30 сек. | 1 | |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: целеполагание удерживатьучебную задачу; осуществление учебных действий -использовать речь для регуляции своего действия; коррекция – вносить изменения в способ действия.  П: общеучебные -ориентироваться в  разнообразии способов  решения задач.  К: инициативное  сотрудничество – проявлять активность во  взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. |
|  | 05.10 |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя |  | | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: осуществление учебных действий – выполнять учебные действии   в материализованной форме; коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения.  П: общеучебные – ставить и формулировать проблемы.  К: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность |
|  | 10.10 |  | Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча. | Р: целеполагание преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.  П: общеучебные -выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.  К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию |
|  | 11.10 |  | Личная защита. Учебная игра. |  | | 1 | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. | Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты.  П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников |
|  | 12.10 |  | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра. |  | | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу.  П: общеучебные использовать общие приемы решения задач.  К: инициативное сотрудничество ставить  вопросы  и обращаться  за помощью |
|  | 17.10 |  | Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. |  | | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: целеполагание  удерживать познавательную задачу и применять  установленные  правила.  П: общеучебные контролировать  и оценивать процесс и результат  деятельности.  К: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль |
|  | 18.10 |  | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. | 1 | |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  П: обще учебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.    К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог |
| **4. Спортивные игры. Волейбол.  /6 часов/**(профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | | |
|  | 19.10 |  | ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. | 1 | |  | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |
|  | 24.10 |  | Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. |  | | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |
|  | 25.10 |  | Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | |  | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |
|  | 26.10 |  | Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.  Нижняя прямая подача, прием подачи. |  | | 1 | Осуществлять судейство игры.  Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. | Р: оценка –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  П: общеучебные –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.  К: планирование учебное  сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание |
|  | 07.11 |  | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. | 1 | |  | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий.  П: общеучебные –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.  К: планирование учебного сотрудничества  - определять общую цель и  пути ее достижения |
|  | 08.11 |  | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. |  | | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | Р: прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.  П: информационные– получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы.  К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию |
| **5. Гимнастика (18 часов)** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | | |
|  | 09.11 |  | ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. | 1 | |  | Соблюдают Т.Б., изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | Р: целеполагание преобразовывать практическую задачу в образовательную.  П: общеучебные –осознанно строить сообщения в устной форме.  К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения |
|  | 14.11 |  | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | 1 | |  | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый  контроль по результату.  П: общеучебные –ставить, формулировать и решать проблемы.  К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные  для партнера высказывания |
|  | 15.11 |  | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | |  | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый  контроль по результату.  П: общеучебные –ставить, формулировать и решать проблемы.  К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания |
|  | 16.11 |  | Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине. | 1 | |  | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый  контроль по результату.  П: общеучебные –ставить, формулировать и решать проблемы.  К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные  для партнера высказывания |
|  | 21.11 |  | Строевые упражнения. Висы. |  | | 1 | Повторяют, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | Р. -  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  К. -  готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. |
|  | 22.11 |  | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. | 1 | |  | Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом  в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. | Р. - волевая саморегуляция,  коррекция,  оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном.  П. - умение структурировать знания,  К. - планирование сотрудничества с учителем и  сверстниками. |
|  | 23.11 |  | Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.). | 1 | |  | Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; | Р. -  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |
|  | 28.11 |  | Строевые упражнения.  Совершенствование техники опорного прыжка. | 1 | |  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Р. -  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение |
|  | 29.11 |  | Опорный прыжок. | 1 | |  | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) | Р. -  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. |
|  | 30.11 |  | Опорный прыжок. Эстафеты. |  | | 1 | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Р. -  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение |
|  | 05.12 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | |  | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) | Р. -  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. |
|  | 06.12 |  | Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты. | 1 | |  | Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем. | Р. -  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение |
|  | 07.12 |  | Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. | 1 | |  | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Р. -  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. |
|  | 12.12 |  | Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) | 1 | |  | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | Р.-  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата;   К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |
|  | 13.12 |  | Комбинации из разученных акробатических элементов. |  | | 1 | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Р. -  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. |
|  | 14.12 |  | Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. | 1 | |  | Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья | Р.-  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата;  К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |
|  | 19.12 |  | Преодоление гимнастической полосы препятствий. |  | | 1 | Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами,  К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение |
|  | 20.12 |  | Выполнение на оценку акробатических элементов. | 1 | |  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Р. -  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. |
| **6. Баскетбол /3 часа/**(профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | | |
|  | 21.12 |  | Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | |  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата;  П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества |
|  | 26.12 |  | Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением.  Личная защита. Учебная игра. |  | | 1 | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами,  К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение |
|  | 27.12 |  | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | 1 | |  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности | Р. -  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. |
| **7. Лыжная подготовка /17 часов/. Классические ходы. Спуски и подъемы.** | | | | | | | | |
|  | 28.12 |  | ИОТ  при  проведении занятий по лыжной подготовке.  Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | 1 | |  | Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата;  П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества |
|  | 09.01 |  | Совершенствовать технику одновременного двушажного хода. | 1 | |  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно  . | Р.-  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата;   К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |
|  | 10.01 |  | Техника одновременного двушажного хода. Прохождение дистанции 3 км. |  | | 1 | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р. -  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. |
|  | 11.01 |  | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». |  | | 1 | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата;  П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества |
|  | 16.01 |  | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | 1 | |  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами,  К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение |
|  | 17.01 |  | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | 1 | |  | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р. -  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. |
|  | 18.01 |  | Совершенствование техники  одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | 1 | |  | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. | Р.-  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;   П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата;   К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение |
|  | 23.01 |  | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». |  | | 1 | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами,  К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение |
|  | 24.01 |  | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км. | 1 | |  | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата;  П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества |
|  | 25.01 |  | Техника спусков и подъемов на склонах.  Игра «С горки на горку». |  | | 1 | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р.-  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;   П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата;  К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |
|  | 30.01 |  | Прохождение дистанции 2 км на результат.  Техника торможения и поворота «плугом». | 1 | |  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами,  К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение |
|  | 31.01 |  | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем». |  | | 1 | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Р.-  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;   П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата;   К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |
|  | 01.02 |  | Совершенствование техники спусков и подъемов. | 1 | |  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  П.-Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  К. - готовность конструктивно разрешать конфликты |
|  | 06.02 |  | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. |  | | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами,  К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение |
|  | 07.02 |  | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 | |  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата;  П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества |
|  | 08.02 |  | Совершенствование техники конькового хода. | 1 | |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.-  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;   П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата;  К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение |
|  | 13.02 |  | Совершенствование техники конькового хода. | 1 | |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.-  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;   П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата;  К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение |
| **9. Спортивные игры. Волейбол (6 часов),** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | | |
|  | 14.02 |  | Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара. | 1 | |  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма. | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами,  К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение |
|  | 15.02 |  | Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 | |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.-  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;   П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата;   К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |
|  | 20.02 |  | Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. |  | | 1 | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата;  П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества |
|  | 21.02 |  | Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар. | 1 | |  | Формирование навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р. -  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. |
|  | 22.02 |  | Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения.  Игра. |  | | 1 | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); | Р. -  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. |
|  | 27.02 |  | Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. |  | | 1 | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия) | Р.-  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;   П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата;   К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |
| **10. Спортивные игры. Баскетбол /9 часов/,** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | | |
|  | 28.02 |  | Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). | 1 | |  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта | Р. -  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. |
|  | 29.02 |  | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. |  | | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  П.-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества |
|  | 05.03 |  | Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). |  | | 1 | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности; | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата;  П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества |
|  | 06.03 |  | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. | 1 | |  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Р.-  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата;  К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности |
|  | 07.03 |  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. | 1 | |  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  П.-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества |
|  | 12.03 |  | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. | 1 | |  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами,  К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение |
|  | 13.03 |  | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. | 1 | |  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами,  К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение |
|  | 14.03 |  | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. | 1 | |  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами,  К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение |
|  | 26.03 |  | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. | 1 | |  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами,  К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение |
| **12. Спортивные игры. Волейбол /6 часов/.**(профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | | |
|  | 27.03 |  | Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. |  | | 1 | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Р. -  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности |
|  | 28.03 |  | Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | |  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата;  П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества |
|  | 02.04 |  | Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам. | 1 | |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.-  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;   П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата;   К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |
|  | 03.04 |  | Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  П.-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  К. - готовность конструктивно разрешать конфликты |
|  | 04.04 |  | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. | 1 | |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами,  К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение |
|  | 09.04 |  | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. | 1 | |  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | Р. -  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности |
| **13. Спортивные игры. Баскетбол /9 часов/,** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | | |
|  | 10.04 |  | Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места. | 1 | |  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности | Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: инициативное сотрудничество  ставить вопросы, обращаться  за помощью |
|  | 11.04 |  | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. |  | | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу.  П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач.                     К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться  за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение |
|  | 16.04 |  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв  (2x1,3 х 2). | 1 | |  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | Р.-  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;   П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата;   К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |
|  | 17.04 |  | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. |  | | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  П.-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  К. - готовность конструктивно разрешать конфликты |
|  | 18.04 |  | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв  (2x1,3 х 2). | 1 | |  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами,  К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение |
|  | 23.04 |  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.  Тестирование – наклон вперед, стоя | 1 | |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р. -  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями  К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности |
|  | 24.04 |  | Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Тестирование -  поднимание туловища. | 1 | |  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности | Р: целеполагание: формулировать (профессии: тренер, учитель физической культуры) и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.   П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,  К: инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться  за помощью |
|  | 25.04 |  | Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Тестирование – прыжок в длину с места. | 1 | |  | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры) | Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу.  П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач.  К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться  за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение |
|  | 02.05 |  | Быстрый прорыв (4 х 2). Учебная игра. Тестирование – подтягивание. |  | | 1 | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями  К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение |
| **14. Легкая  атлетика /8 часов/.**(профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | | |
|  | 07.05 |  | ИОТ  при проведении занятий по легкой атлетике.  Техника спринтерского бега. | 1 | |  | Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м. | Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться  за помощью |
|  | 08.05 |  | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). | 1 | |  | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу.  П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач.    К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться  за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение |
|  | 14.05 |  | Бег по дистанции (70-80м), Финиширование.  Тестирование - бег 30м. | 1 | |  | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | Р.-  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата;   К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |
|  | 15.05 |  | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. | 1 | |  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Р: целеполагание-преобразовывать практическую задачу в образовательную.  П: общеучебные осознанно строить сообщения в устной форме.  К:взаимодействующие -задавать вопросы, формулировать свою позицию |
|  | 16.05 |  | Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м). | 1 | |  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: инициативное сотрудничество  – ставить вопросы, обращаться за помощью |
|  | 21.05 |  | Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | 1 | |  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: инициативное сотрудничество  – ставить вопросы, обращаться за помощью |
|  | 22.05 |  | Промежуточная аттестация | 1 | |  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | Р. -  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности |
|  | 23.05 |  | Промежуточная аттестация | 1 | |  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | Р. -  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | | Наименование раздела, темы урока | Количество часов | | | Результаты | |
| планируемая | фактическая |  | урочная | неурочная | | предметные | УУД |
| **1 четверть (27ч.)** | | | | | | | | |
| 1. | **1. Лёгкая атлетика (18ч.),**  (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | |
|  |  |  | Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. | 1 | |  | Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега | Р: Осуществлять итоговый контроль техники выполнения Л/А упражнений.  П: Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий  К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. |
|  |  |  | Бег с ускорением 20-  30 м.  Строевые  упражнения. | 1 | |  | Уметь: демонстрировать  технику высокого,  низкого старта,  демонстрировать  физические кондиции  скоростные возможности. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на открытых площадках и в зале  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь |
|  |  |  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  | | 1 | Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м  К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия |
|  |  |  | Спринтерский бег 30м. | 1 | |  | Уметь: Демонстрировать технику высокого,  низкого старта,  демонстрировать  физические кондиции  скоростные возможности. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на открытых площадках и в зале  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь |
|  |  |  | Спринтерский бег,  Бег 60 метров. | 1 | |  | Уметь пробегать  дистанцию с  максимальной  скоростью. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции |
|  |  |  | Финальное усилие. Эстафетный бег |  | | 1 | Уметь выполнять специальные беговые упражнения; правильно передавать эстафетную палочку, распределять силы и выполнять рывок | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
|  |  |  | Финальное усилие. Эстафетный бег |  | | 1 | Уметь выполнять специальные беговые упражнения; правильно передавать эстафетную палочку, распределять силы и выполнять рывок | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  К. Формулировать учебные задачи вместе  с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
|  |  |  | Бег 60 метров – на результат. | 1 | |  | Уметь выполнять технику бега в быстром темпе, правила финиширования. | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. |
|  |  |  | Повторное пробегание отрезков 2 – 4 х 100 – 150 метров |  | | 1 | Уметь выполнять технику бега в быстром темпе, правила финиширования. | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. |
|  |  |  | Броски и толчки набивных мячей до 3 кг | 1 | |  | Уметь выполнять технику бега в быстром темпе, правила финиширования. | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. |
|  |  |  | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 1 | |  | Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  К. Формулировать учебные задачи вместе  с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
|  |  |  | Метание мяча на дальность. | 1 | |  | Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
|  |  |  | Метание мяча на дальность. |  | | 1 | Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  К. Формулировать учебные задачи вместе  с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
|  |  |  | Метание мяча на дальность на результат | 1 | |  | Знать и уметь выполнять технику прыжков. | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м  К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
|  |  |  | Прыжки в длину с места – на результат. | 1 | |  | Знать и уметь выполнять технику прыжков. | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м  К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
|  |  |  | Прыжок в длину с разбега. | 1 | |  | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.  К. использовать общие приемы решения поставленных задач.  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
|  |  |  | Прыжок в длину с разбега. | 1 | |  | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.  К. использовать общие приемы решения поставленных задач.  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
|  |  |  | Прыжок в длину с разбега. | 1 | |  | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.  К. использовать общие приемы решения поставленных задач.  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
| **2. Спортивные игры. Баскетбол / 9 часов/**,(профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | | |
|  |  |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |  | |  | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м  К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
|  |  |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | |  | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м  К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
|  |  |  | Ловля и передача мяча. | 1 | |  | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. |
|  |  |  | Ловля и передача мяча. |  | | 1 | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. |
|  |  |  | Ведение мяча | 1 | |  | Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции и прыжковых упражнениях.  Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. |
|  |  |  | Ведение мяча |  | | 1 | Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции и прыжковых упражнениях.  Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. |
|  |  |  | Бросок мяча | 1 | |  | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. |
|  |  |  | Бросок мяча |  | | 1 | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. |
|  |  |  | Бросок мяча в движении. | 1 | |  | Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции и прыжковых упражнениях.  Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. |
| **2 четверть /21 час/** | | | | | | | | |
| **3. Гимнастика /14 часов/,** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | | |
|  |  |  | Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. | 1 | |  | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. |
|  |  |  | Акробатические упражнения | 1 | |  | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. |
|  |  |  | Акробатические упражнения |  | | 1 | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. |
|  |  |  | Комбинации из акробатических элементов. |  | | 1 | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. |
|  |  |  | Комбинации из акробатических элементов. |  | | 1 | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. |
|  |  |  | Висы и упоры | 1 | |  | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. |
|  |  |  | Висы и упоры | 1 | |  | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. |
|  |  |  | Висы и упоры | 1 | |  | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. |
|  |  |  | Опорный прыжок | 1 | |  | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. |
|  |  |  | Опорный прыжок | 1 | |  | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. |
|  |  |  | Челночный бег |  | | 1 | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. |
|  |  |  | Челночный бег |  | | 1 | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. |
|  |  |  | Подтягивание | 1 | |  | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. |
|  |  |  | Подтягивание | 1 | |  | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. |
|  | | | | | | | | |
|  |  |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | |  | Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. |
|  |  |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | |  | Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. |
|  |  |  | Прием и передача мяча. | 1 | |  | Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. | П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.  К. использовать общие приемы решения поставленных задач.  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
|  |  |  | Прием и передача мяча. |  | | 1 | Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. | П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.  К. использовать общие приемы решения поставленных задач.  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
|  |  |  | Прием мяча после подачи | 1 | |  | Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
|  |  |  | Прием мяча после подачи |  | | 1 | Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
|  |  |  | Нападающий удар | 1 | |  | Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
| **3 четверть /30 часов/** | | | | | | | | |
| **5. Лыжная подготовка / 23 часа/,**(профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | | |
|  |  |  | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке | 1 | |  | Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять скользящий шаг | Р: Осуществлять итоговый контроль техники выполнения лыжных ходов перехода с одного хода на другой.  П: Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;  К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений |
|  |  |  | Одношажный ход | 1 | |  | Уметь: выполнять одношажный шаг | Р: Осуществлять итоговый контроль техники выполнения лыжных ходов перехода с одного хода на другой.  П: Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;  К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений |
|  |  |  | Попеременный двухшажный ход. | 1 | |  | Уметь: передвигаться в попеременным двухшажным ходом | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
|  |  |  | Одновременный одношажный ход | 1 | |  | Уметь правильно выполнять одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
|  |  |  | Одновременный одношажный ход | 1 | |  | Уметь правильно выполнять одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
|  |  |  | Повороты на месте и в движении. | 1 | |  | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
|  |  |  | Повороты на месте и в движении. |  | | 1 | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
|  |  |  | Бег по дистанции до 3 км. | 1 | |  | Уметь: передвигаться попеременным четырёхшажным ходом | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
|  |  |  | Попеременный четырёхшажный ход. | 1 | |  | Уметь: передвигаться попеременным четырёхшажным ходом | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
|  |  |  | Попеременный четырёхшажный ход. | 1 | |  | Уметь: передвигаться попеременным четырёхшажным ходом | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
|  |  |  | Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 | |  | Уметь: Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
|  |  |  | Попеременный четырёхшажный ход. | 1 | |  | Уметь: передвигаться в попеременным четырёхшажным ходом | Р: Осуществлять итоговый контроль техники выполнения Лыжных ходов перехода с одного хода на другой  П: Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;  К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь |
|  |  |  | Бесшажный ход. Торможение «плугом» |  | | 1 | Уметь: Выполнять технику торможения | Р: Осуществлять итоговый контроль техники выполнения Лыжных ходов перехода с одного хода на другой  П: Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;  К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь |
|  |  |  | Торможение «плугом» |  | | 1 | Уметь: Выполнять технику торможения | Р: Осуществлять итоговый контроль техники выполнения Лыжных ходов перехода с одного хода на другой  П: Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;  К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь |
|  |  |  | Совершенствование классических ходов |  | | 1 | Уметь: распределять силы по дистанции ценностей и чувств. | Р: Осуществлять итоговый контроль техники выполнения Лыжных ходов перехода с одного хода на другой  П: Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;  К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь |
|  |  |  | Совершенствование классических ходов | 1 | |  | Уметь: распределять силы по дистанции ценностей и чувств. | Р: Осуществлять итоговый контроль техники выполнения Лыжных ходов перехода с одного хода на другой  П: Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;  К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь |
|  |  |  | Совершенствование классических ходов |  | | 1 | Уметь: распределять силы по дистанции ценностей и чувств. | Р: Осуществлять итоговый контроль техники выполнения Лыжных ходов перехода с одного хода на другой  П: Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;  К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь |
|  |  |  | Совершенствование лыжных ходов | 1 | |  | Уметь: распределять силы по дистанции ценностей и чувств. | Р: Осуществлять итоговый контроль техники выполнения Лыжных ходов перехода с одного хода на другой  П: Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;  К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь |
|  |  |  | Чередование различных лыжных ходов | 1 | |  | Уметь: правильно распределять силы на дистанции заданий и упражнений. | Р: Осуществлять итоговый контроль техники выполнения Лыжных ходов перехода с одного хода на другой  П: Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;  К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь |
|  |  |  | Чередование различных лыжных ходов |  | | 1 | Уметь: правильно распределять силы на дистанции заданий и упражнений. | Р: Осуществлять итоговый контроль техники выполнения Лыжных ходов перехода с одного хода на другой  П: Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;  К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь |
|  |  |  | Коньковый ход | 1 | |  | Уметь: правильно распределять силы на дистанции заданий и упражнений. | Р: Осуществлять итоговый контроль техники выполнения лыжных ходов перехода с одного хода на другой  П: Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;  К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь |
|  |  |  | Коньковый ход | 1 | |  | Уметь: правильно распределять силы на дистанции заданий и упражнений. | Р: Осуществлять итоговый контроль техники выполнения лыжных ходов  П: Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;  К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь |
|  |  |  | Коньковый ход | 1 | |  | Уметь: правильно распределять силы на дистанции заданий и упражнений. | Р: Осуществлять итоговый контроль техники выполнения лыжных ходов  П: Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;  К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь |
| **6. Легкая атлетика /3 часа/**(профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | | |
|  |  |  | Круговая тренировка. | 1 | |  | Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов  К.: соблюдать правила безопасности |
|  |  |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  | | 1 | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ.  Знать правила игры. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов  К.: соблюдать правила безопасности |
|  |  |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 1 | |  | Уметь выполнять вырывание и выбивание мяча. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками |
|  |  |  | Основные правила игры в футбол. |  | | 1 | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
|  | | | | | | | | |
|  |  |  | Броски в кольцо с 2х шагов | 1 | |  | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
|  |  |  | Броски в кольцо с 2х шагов | 1 | |  | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
|  |  |  | Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой | 1 | |  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. Уметь выполнять технические приемы. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
| **4 четверть /27 часов/** | | | | | | | | |
| **7.Спортивные игры. Волейбол/8 часов/,** (профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | | |
|  |  |  | Передача мяча сверху двумя руками на месте. | 1 | |  | Уметь выполнять комплекс. Знать теоретический материал | Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |
|  |  |  | Перемещение в стойке |  | | 1 | Уметь выполнять специальные упражнения | Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |
|  |  |  | Передача мяча сверху двумя руками на месте. | 1 | |  | Уметь: правильно по технике выполнять передачу мяча в парах | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |
|  |  |  | Сочетания стоек. | 1 | |  | Знать правила игры в волейбол. Уметь перемещаться в стойке волейболиста | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Поставленной цели. |
|  |  |  | Приемы передачи мяча у сетки. |  | | 1 | Уметь: выполнять приемы передачи мяча у сетки | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |
|  |  |  | Передачи мяча во встречных колонах |  | | 1 | Уметь: выполнять приемы передачи мяча у сетки | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности, упорства в достижении поставленной цели. |
|  |  |  | Передачи мяча у сетки | 1 | |  | Уметь: выполнять приемы передачи мяча у сетки | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |
|  |  |  | Прямой нападающий удар. | 1 | |  | Уметь выполнять прямой нападающий удар. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |
| **8. Спортивные игры. Баскетбол/7 часов/.**(профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | | |
|  |  |  | Штрафные броски | 1 | |  | Уметь: применять в игре баскетбол технические и тактические приёмы | Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  П: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений |
|  |  |  | Штрафные броски | 1 | |  | Уметь: применять в игре баскетбол технические и тактические приёмы | Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  П: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений |
|  |  |  | Техника вырывания и выбивания мяча | 1 | |  | Уметь: применять в игре баскетбол технические и тактические приёмы | Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  П: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений |
|  |  |  | Тактические взаимодействия игроков |  | | 1 | Уметь: Выполнять защитные действия | Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  П: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений |
|  |  |  | Нападение быстрым прорывом. | 1 | |  | Уметь: применять лучший вариант тактического действия | Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  П: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  К: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений |
| **9. Лёгкая атлетика /12 часов/,**(профессии: тренер, учитель физической культуры) | | | | | | | | |
|  |  |  | Низкий старт. | 1 | |  | Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: бегать короткие дистанции с низкого старта. | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  К. Формулировать учебные задачи вместе  с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
|  |  |  | Старт и стартовый разгон. Бег 100 м | 1 | |  | Уметь: бегать короткие дистанции с низкого старта. | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
|  |  |  | Метание мяча на дальность | 1 | |  | Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча. | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
|  |  |  | Метание мяча на дальность | 1 | |  | Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
|  |  |  | Бег до 2000 м. | 1 | |  | Уметь: бегать на средние дистанции. | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
|  |  |  | Промежуточная аттестация | 1 | |  | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
|  |  |  | Промежуточная аттестация | 1 | |  | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; |
|  |  |  | Эстафетный бег. |  | | 1 | Уметь: входить в специальный беговой коридор передача эстафетной палочки. | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
|  |  |  | Эстафетный бег. |  | | 1 | Уметь: входить в специальный беговой коридор передача эстафетной палочки. | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
|  |  |  | Эстафетный бег. |  | | 1 | Уметь: входить в специальный беговой коридор передача эстафетной палочки. | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |