



Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
с.Новоникольска» Уссурийского городского округа


Рассмотрено на заседании ШМО  
руководитель

  
\_\_\_\_\_  
Протокол № 9  
от «15» 06 2021г.

Согласовано  
ЗДВУР

  
\_\_\_\_\_  
Лукина М.А.  
Протокол № 1  
«15» 06 2021г.

Утверждаю  
Директор

  
\_\_\_\_\_  
Бугалшова М.В.  
Приказ № 10  
от «15» 06 2021г.



Рабочая учебная программа  
по предмету  
ФИЗКУЛЬТУРА  
5-9 класс  
(базовый уровень)  
срок реализации 2020-2025 г.г.

Год разработки 2020г.

### Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования программами основного общего образования по физической культуре.

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- ФГОС ООО от 17.12.2010 №1897.
- Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2014 год; Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014). В рабочей программе по физической культуре 3 час используется на модуль «Волейбол» в количестве 34 часов за год по программе «Физическая культура 10-11 класс» В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2017).
- Программа разработана на 2020-2025 г

#### **Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе, начиная с 5-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре ориентируется на решение следующих **задач**:

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

**Актуальность программы:** потребность современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания,

саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

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

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

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

Ориентируясь на решение задач образования шестиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания". Федеральный базисный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 280 часов для обязательного изучения учебного предмета на этапе общего образования в 5-8 классах.

Согласно Базисному учебному плану программа определяет трёх часов в неделю в 5 классе на **102** часов в год.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 5 классе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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 коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

#### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### **В области коммуникативной культуры:**

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

#### **В области физической культуры:**

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

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

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Тематическое планирование.**

**Перечень  
методического**

№ п/п	Последовательность изучения тем	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Основы знаний	В ходе уроков	Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения. Основные формы и виды физических упражнений. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Воздушные и солнечные ванны.
2	Легкая атлетика	11	Эстафетный бег. Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей
3	Кроссовая подготовка	7	Кросс по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Полоса препятствий.
4	Гимнастика	21	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Опорный прыжок. Лазанье по канату, лестнице. Подтягивание в висе лежа. Упражнения на перекладине брусьях. Упражнения на бревне.
5	Баскетбол	27	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом
6	Волейбол*	34	Варианты техники приема и передач мяча. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заднюю часть площадки. Варианты блокирования нападающих ударов. Учебная игра.
7	Легкая атлетика	12	Прыжки в высоту. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег на средние дистанции.
	Итого	102	

**учебно-  
обеспечения**

- Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов, В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва, Издательство «Просвещение» 2011.)\
- Учебник:
- Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2014
- Примерная программа по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- *Литвинов Е. Н.* Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся 5—8 кл. / Е. Н. Литвинов. – М., 2000.



- Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005.
- Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура Учебник для 5–8 классов. – М., 2005.

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Виды деятельности учащихся	Планируемые результаты		Виды и методы контроля	Дата	
			Предметные УУД	Метапредметные и личностные УУД		план	факт
Раздел 1 Легкая атлетика (кроссовая подготовка) – 11+7 часов							
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие ловкости	Изучать историю легкой атлетики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культуры и своевременно их устранять. Демонстрировать физическое качество ловкость в подвижных играх	Знать требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом, воздухе. Научить выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их.	Личностные: владеть умениями с максимальной скоростью пробегать 30м, 60м из положения низкого старта; - владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; - владеть навыками выполнения разнообразных комплексов упражнений; - выполнять упражнения на развитие быстроты, координации; - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности на уроке.	Вводный		
2	ТБ. Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений. Уметь демонстрировать старты из различных положений.	Научить описывать технику бега на короткие дистанции.		Текущий		

		Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного физического развития.					
3*\1	Т.Б. Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта.	Знать об истории возникновения и развития волейбола. Правила безопасности на занятиях волейболом.	-Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. - Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.			
4	Т.Б. Низкий старт. Бег 30м	Демонстрировать технику низкого старта и высокого старта. Осваивать технику выполнения беговых упражнений	Научить описывать технику низкого старта. Уметь выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.	Коммуникативные.: - взаимодействовать со сверстниками , в процессе совместного освоения спринтерского бега, прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги»; - уметь выполнять комплексы упражнений с предметом и без предмета; - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе; - управлять поведением партнера: контроль, коррекция, оценка его действия.	Текущий		

5	Т.Б. Высокий старт. Прыжок в длину с разбега	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Уметь раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности		Итоговый		
6*\2	Т.Б. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке	Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.			
7	Т.Б. Развитие скоростных способностей бег 60 метров – на результат.	Демонстрировать Бег на короткие дистанции. Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Уметь составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. Знать значение дыхательной гимнастики.		Коррекция		
8	Т.Б. Развитие скоростных способностей Бег 1000м	Демонстрировать скоростные качества в беге на 1000м.	Уметь оценивать свою быстроту по приведенным показателям		Итоговый		

9*3	Т.Б.Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	Описывать технику перемещения в стойке приставными шагами, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</li> <li>- Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</li> </ul>	Коррекция		
10	Т.Б. Метание малого мяча в цель и на дальность	Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Уметь описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь определять цель деятельности на уроке;</li> <li>- контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы;</li> <li>контроль и оценка деятельности;</li> <li>- уметь выполнять правила подвижных игр;</li> <li>- применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе;</li> <li>- целеполагание;</li> <li>- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры;</li> <li>- оценка качества усвоения пройденного материала.</li> </ul>	Текущий		

11	Т.Б. Метание малого мяча в цель и на дальность. Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега	Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.	Уметь описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.		Итоговый		
12* 4	Т.Б. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.	Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	- Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. - Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.			
13	Т.Б. Развитие выносливости Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Тестирование: прыжки в длину с разбега.	Применять разученные упражнения для развития выносливости		Текущий		
14	Т.Б. Развитие скоростно-силовой выносливости Челночный бег 3×10 метров.	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег		Итоговый		

15* 5	Т.Б. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Демонстрировать технику удара по мячу	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</li> <li>- Развивать самостоятельность и личную ответственности свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</li> </ul>	Коррекция		
16	Т.Б. Развитие выносливости. Прыжок в длину с места	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-анализировать методы и приемы с целью выделения главного;</li> <li>- укрепления здоровья и развития физических качеств;</li> <li>-осуществлять сравнение бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта;</li> <li>- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</li> <li>-осознавать учебно-познавательную (учебно-практическую) задачу, читая учебный текст (формулировку задания), слушая учителя или одноклассников, извлекать нужную информацию, самостоятельно находить её в материалах учебников;</li> <li>-составлять комплексы</li> </ul>	Текущий		

				упражнений утренней гимнастики; -уметь определять возможные источники необходимых сведений			
17	Т.Б. Развитие выносливости. Бег 30 м	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Осваивать технику бега на средние дистанции		Итоговый		
18* 6	Т.Б. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Текущий		
19	Т.Б. Прыжок в длину с разбега Эстафетный бег. Бег 1,5 км	Демонстрировать технику отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «Согнув ноги».	Уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность её выполнения.	Познавательные: Коммуникативные: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности при работе с мячом; - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе; - выполнять разученные технические приемы игры в	Текущий		



				<p>волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p>- Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>- Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>			
20	Т.Б. Метание малого мяча в цель и на дальность	Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Уметь описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	<p>- контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы;</p> <p>- Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта</p>	Текущий		
21* 7	Т.Б. Правила игры. Игровое занятие.	Уметь демонстрировать стойку игрока. Показывать перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.	-выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику	Текущий		

				выполнения освоенных двигательных действий.			
22	Т.Б. Эстафетный бег. Бег 2 км	Демонстрировать физические качества на скорость. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа		Текущий		
23	Т.Б. Развитие скоростно-силовой выносливости Челночный бег 3×10 метров.	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег		Текущий		
24* 8	Т.Б. Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Волейбол».	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)				
25	Т.Б. Кроссовая подготовка. Бег до 15 мин легким темпом	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег	<u>Регулятивные УУД</u> - адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; - осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; - самостоятельно.	Текущий		

26	Т.Б.Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега и с места	Уметь демонстрировать технику старта с опорой на одну руку	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку.		Текущий		
27* 9	Т.Б. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. - Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Текущий		
Раздел 3 Гимнастика – 21 час							
28	Т.Б Техника безопасности при занятии гимнастикой. История развития гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Научить выполнять комплексы упражнений без предметов.	Личностные: - выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); - выполнять опорные прыжки через козла в ширину; - выполнять акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений; - владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Регулятивные: - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; -использовать общеразвивающие	Вводный		

				упражнения для развития физических качеств;			
29	Т.Б Лазанье по канату (теория). ОРУ на развитие силы. Упр. в висе. Лазание по наклонной скамейке лежа на животе.	Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составлять комбинации из числа разученных упражнений.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Знать и различать строевые приемы.	- выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах; Коммуникативные.: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь в страховке.	Текущий		
30* 10	Т.Б.Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Текущий		
31	Т.Б Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.	Уметь выполнять кувырок назад из упора присев в группировке		Итоговый		

32	Т.Б Акробатические упражнения. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полу шпагат.	Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги с крестно. Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полу шпагат. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полу шпагат.	Уметь: правильно выполнять основные движения в кувырке назад. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.		Коррекция		
33* 11	Т.Б. Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	-Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. - Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Текущий		
34	Т.Б Лазание по канату (теория). Подтягивание и передвижение в висе. Развитие силовых способностей.	Демонстрировать акробатические комбинации Развитие силовых способностей.	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.		Итоговый		

35	Т.Б. Мост из положения стоя - (д).Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (М).Ведение дневника самоконтроля	Демонстрировать гимнастические упражнения	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе;	Текущий		
36*\n12	Т.Б. Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	-Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. - Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.			
37	Т.Б. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Правила соревнований.	Демонстрировать максимальное выполнение подтягивания на высокой и низкой перекладине.	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	- соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов	Итоговый		
38	Т.Б. Опорные прыжки Современные средства физического воспитания	Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка через «козла».	- соблюдать правила безопасности при работе на снарядах	Текущий		

39* 13	Т.Б. Верхняя передача мяча над собой Подвижные игры и эстафеты.	Выполнять упражнения на осанку. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	-Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. - Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Итоговый		
40	Т.Б Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического «козла» в ширину (вскок в упор присев, соскок прогнувшись)	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического «козла».	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации	- выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах; - применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой;	Итоговый		
41	Т.Б Акробатическая комбинация	ОРУ с гимнастической палкой. Учет акробатического соединения.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений	- соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов	Текущий		
42* 14	Т.Б.Общая физическая подготовка. Игровое занятие.	Уметь играть по упрощенным правилам. Демонстрировать технику приема и передачи мяча через сетку в парах.	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	-Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. - Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Итоговый		

43	Т.Б. Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках(совершенство)	Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	- соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов	Текущий		
44	Т.Б. Выполнение комбинации на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке. Развитие силы.	Демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке)	Составлять (с помощью учителя) режим дня. Знать и различать строевые приемы Осваивать технику равновесия	- соблюдать правила безопасности при работе на снарядах	Итоговый		
45*\n15	Т.Б. Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	-Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. - Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Текущий		
46	Т.Б Упражнения с обручем (девочки). Развитие силы (мальчики).	Уметь составлять комплекс упражнений для развития силы. Описывать технику данных упражнений	Использовать гимнастические упражнения для развития силы	Познавательные: - рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики; раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств	Итоговый		
47	Т.Б Брусья. Висы и упоры. Лазанье по горизонтальной	Использовать гимнастические упражнения для	Использовать гимнастические упражнения для	- соблюдать правила безопасности при работе на снарядах,			



	лестнице.	развития названных координационных способностей.	развития силы	- взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов			
48* 16	Т.Б.Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	Уметь демонстрировать стойку игрока. Показывать перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Описывают технику ОРУ,	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	-Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. - Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Текущий		
49	Т.Б. Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Осваивать технику прыжка через скакалку.	- применять правила подбора одежды для занятий акробатикой.			
50	Т.Б Упражнения в равновесии (д); Строевая подготовка. Длинный кувырок (м)	Демонстрировать акробатическую комбинацию из разученных упражнений	Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей	Текущий		
51* 17	Т.Б. Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	Уметь играть по упрощенным правилам.  Демонстрировать технику приема и передачи мяча через сетку в парах.	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	-Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. - Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Коррекция		

52	Т.Б. Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	Демонстрировать технику приема и передачи мяча в парах. Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях	Сов -е техники пройденных элементов волейбола.	Познавательные: -моделировать технику действий и приемов волейболиста; - моделировать технику игровых действий и приемов; -моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий	Текущий		
53	Т.Б. Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	Демонстрировать технику приема и передачи мяча в парах. Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях	Сов -е техники пройденных элементов волейбола.	Познавательные: -моделировать технику действий и приемов волейболиста; - моделировать технику игровых действий и приемов; -моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий	Итоговый		
54* 18	Т.Б. Правило игры. Игровое занятие.	Описывать технику прямой нижней подачи. Уметь играть по упрощенным правилам.	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.	-Уметь с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. - Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Текущий		
55	Т.Б Упражнения в равновесии (д); Строевая подготовка. Длинный кувырок (м)	Демонстрировать акробатическую комбинацию из разученных упражнений	Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей	Коррекция		
56	Т.Б Брусья. Висы и упоры. Лазанье по горизонтальной	Использовать гимнастические упражнения для	Уметь составлять акробатические комбинации из числа	- соблюдать правила безопасности при работе на снарядах	Итоговый		

	лестнице.	развития названных координационных способностей.	разученных упражнений.				
57* 19	Т.Б. Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки.	-Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. -Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней прямой подачи.	Текущий		
58	Т.Б Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Анализировать двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.		Текущий		
59	Т.Б Урок-соревнование.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	- сохранять доброжелательные отношения, умение выражать свои мысли;	Текущий		

60* 20	Т.Б.Общая физическая подготовка. нижней прямая подача с середины площадки.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки.	-Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.  -Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней прямой подачи.	Текущий		
Баскетбол-27 часов							
61	Инструктаж по т/б на уроках б/б Передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу.	Описывать технику передачи мяча от груди. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол.	Научить правильно вести себя на уроке по разделу баскетбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научить выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий баскетболом; - использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств; - использовать игру баскетбол в организации активного отдыха; - выполнять правила игры.	Коррекция		
62	Т.Б. Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Уметь описывать технику ведения мяча с изменением направления.	Научить выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Коммуникативные: - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; - соблюдать правила	Текущий		

63* 21	Т.Б.Общая физическая подготовка. нижней прямая подача с середины площадки.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки.	-Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.  -Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней прямой подачи.	Текущий		
64	Т.Б Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления.	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Регулятивные: - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: - демонстрировать физические качества на выносливость.	Текущий		
65	Т.Б Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления.	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.		Текущий		
66* 22	Т.Б. Общая физическая подготовка. нижней прямая подача с середины площадки.	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки.	-Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.  -Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней прямой подачи.	Текущий		

67	Т.Б. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствовани е)	Выполнять технику ведения мяча змейкой	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.		Итоговый		
68	Т.Б. КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	Описывать технику выполнения броска по кольцу. Выполнять броски по кольцу. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Научить технике передачи мяча и броскам по кольцу. Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их	Познавательные : - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Текущий		
69* 23	Т.Б. Правила игры. Игровое занятие.	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.	-Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. -Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Текущий		
70	Т.Б. Совершенствование техники бросков Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола в кольцо.	Уметь описывать технику броска мяча по кольцу.	Научить выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий баскетболом; - использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств; - использовать игру баскетбол в организации активного отдыха;	Коррекция		

				- выполнять правила игры.			
71	Т.Б. Закрепление игровых приемов и действий в баскетболе в различных сочетаниях	Уметь описывать игровые приемы и действия в баскетбольной комбинации.	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.				
72* 24	Т.Б. Нижняя передача над собой.	Демонстрировать игру по упрощенным правилам.	Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	-Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. -Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Итоговый		
73	Т.Б Закрепление игровых приемов и действий в баскетболе в различных сочетаниях.	Уметь описывать игровые приемы и действия в баскетбольной комбинации.	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения игровых приемов и действий в баскетболе.	Коммуникативные: - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; - соблюдать правила безопасности; Познавательные : - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Итоговый		

74	Т.Б. Совершенствование техники бросков Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола в кольцо.	Уметь описывать технику броска мяча по кольцу.	Научить выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Личностные: - осуществлять судейство игры по упрощенным правилам; - осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно; -организовывать совместные занятия по баскетболу со сверстниками.			
75* 25	Т.Б. Нижняя передача над собой.	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	-Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. -Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Коррекция		
76	Т.Б Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать игру по упрощенным правилам.	Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их	Личностные: - осуществлять судейство игры по упрощенным правилам; - осваивать технику			
77	Т.Б Выполнение комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. Кроссовая подготовка	Выполнять: ловля мяча на месте - ведение-остановка в два шага - бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.	Уметь выполнять комбинацию по баскетболу из освоенных элементов техники владения мячом.	- осваивать технику	Итоговый		
78* 26	Т.Б. Игровые упражнения. Нижняя передача над собой.	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	-Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. - Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Текущий		



79	Т.Б Силовая подготовка (комплекс упражнений на гимнаст скамейке). Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта,	Раскрывать значение силовых упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	-приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе	Текущий		
80	Т.Б Бросок мяча в движении Штрафной бросок.	Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Выполнять правила подвижной игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	- осваивать технику	Текущий		
81* 27	Т.Б. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	-Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. - Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Текущий		
82	Т.Б Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	Выполнять броски по кольцу на оценку. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Демонстрировать технику попадания по кольцу.		Итоговый		
83	Т.Б Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой	Уметь управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе	Текущий		

		деятельности.					
84*\ 28	Т.Б. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	-Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. -Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Текущий		
85	Т.Б .Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	Выполнять тактику свободного нападения Осваивать технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях	Уметь анализировать тактические действия в нападении и в защите.	-организовывать совместную работу учащихся в группе	Текущий		
86	Т.Б Прыжки через скакалку за 30 сек.	Выполнять тестовый норматив прыжка на скакалке.	Уметь демонстрировать технику прыжка на скакалке.		Итоговый		
87*\ 29	Т.Б. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять координацию при выполнении упражнений.	Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	-Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. -Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Текущий		

88	Т.Б. Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость).	Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях.		Текущий		
89	Т.Б Совершенствование передвижений защитника при индивидуальных защитных действиях.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях.		Текущий		
Раздел 7 Легкая атлетика (кроссовая подготовка) – 10+6 часов							
90* 30	Т.Б. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции	Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	-Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. -Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Текущий		

91	Т.Б Развитие выносливости Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель Прыжок в длину с места. Ч.Б 3X10	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	Регулятивные: - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: - демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча; - демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Текущий		
92	Т.Б Развитие выносливости Прыжок в длину с места	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Осваивать технику бега на средние дистанции		Текущий		
93*\n31	Т.Б. Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки.	-Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. - Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подачи и приема мяча.	Текущий		
94	Т.Б. Кроссовая подготовка Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель	Демонстрировать двигательное качество выносливость в беге на 500 м	Уметь выполнять бег на 500 м.	Коммуникативные: - соблюдать правила безопасности. - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, эстафетного бега. - описывать технику выполнения прыжковых упражнений; .	Итоговый		

95	Т.Б Развитие выносливости Бег 30 м, 100м.Медленный бег до 6мин.	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Применять разученные упражнения для развития выносливости		Текущий		
96*\n32	Т.Б. Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки.	-Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. - Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подачи и приема мяча.	Текущий		
97	Т.Б. Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. Высокий старт. Бег 30м зачет	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.		Текущий		
98	Т.Б. Кроссовая подготовка Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Бег 60 м. на результат.	Демонстрировать технику прыжка высоту с разбега.	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Личностные: - описывать технику выполнения прыжковых упражнений; . - описывать технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно;	Текущий		

99*\n33	Т.Б. Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки.	-Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. - Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подачи и приема мяча.	Текущий		
100	Т.Б Кроссовая подготовка Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	Уметь выполнять старты из разных положений.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.		Текущий		
101	Т.Б Кроссовая подготовка Прыжки в длину с разбега на результат	Уметь демонстрировать технику старта с опорой на одну руку.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Личностные: - описывать технику выполнения прыжковых упражнений; . - описывать технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.	Текущий		
102*\n\34	Т.Б. ОФП. Игровое занятие.		Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.	-Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. - Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Итоговый		



**Календарно-тематическое планирование.6 класс**

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Контроль о-оценочная деятельность
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
1			Вводный инструктаж и техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Изучение нового материала	Инструктаж по Т\Б на уроках в спортивном зале. Инструктаж по Т/Б на открытых спортивных площадках.	Знать правила поведения на уроках физкультуры	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья	Текущий контроль
2			ТБ Легкая атлетика Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Спринтерский бег.	Комплексный	СБУ. Всевозможные прыжки и много скоки. Высокий старт с про беганием отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей.	представлять физическую культур как средство укрепления здоровья, физической подготовки человека;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Текущий контроль
3			Т.Б Техника высокого старта. Бег 30 м	Комплексный	СБУ и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. 30 метров	Уметь: пробегать с максимальной скоростью  30 м с низкого старта	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Бег на 30 м:  д.: 5,1; 6,3; 6,4;  м.: 5,0; 6,1;



									6,3 зачет
4			Т.Б Техника низкого старта Финальное усилие. Эстафетный бег.	совершенствования	СБ и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт от 10 до 15. скоростной бег до 40 метров (2 серии).	Уметь: пробегать с максимальной скоростью  30 м с высокого старта	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и умений	Овладеть техникой бега по прямой	Текущий контроль
5			Т.Б Техника низкого старта. Бег 30 м - на результат.	учетный	Бег на 30м на результат. СБУ, развитие скоростных способностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения		Бег на 60 м:  Д.: 10,4; 10,8; 11,4;  М.: 10,0; 10,6; 11,2  зачет
6			Т.Б Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м. Метание мяча на дальность.	Комплексный	ОРУ. СБУ Метание малого мяча с места на дальность броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Овладеть техникой метания	Текущий контроль
7			Т.Б Развитие скоростной выносливости. Бег до 10 мин. прыжок в длину с разбега	комплексный	ОРУ в движении. СБУ. равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой,	Уметь характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса,	Эффективные способы решения задач;  Контролировать и оценивать процесс в	Овладеть техникой бега	Текущий контроль

			способом «согнув ноги».		Равномерный, медленный до 6-8 мин.	регулировать её напряжённость во время занятий	результате своей деятельности.		
8			Т.Б Метание мяча на дальность на результат.	учетный	Оценивание техники и результата в метании мяча 150гр с 2-3 шагов разбега. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Обще учебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	Овладеть техникой метания	Метание мяча (м): М: 20, 25,30;Д: 14, 18, 20зачет
9			Т.Б Развитие силовых способностей и прыгучести. Бег 60 м на результат	учетный	Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Текущий контроль
10			Т.Б Развитие выносливости Бег 1000 м - на результат.	учетный	Бег на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанцию  1000 м	контроль и самоконтроль –с целью обнаружения отклонений и отличий от норм	Овладеть техникой бега	Бег 1000 м:М.: 4,30; 5,30; 7,20; Д.: 5,10; 6,15; зачет
11			Т.Б Развитие силовой выносливости	комплексный	ОФП	Уметь: бегать на дистанцию  1000 м	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Овладеть техникой бега	Текущий контроль
12			Развитие координационных способностей. Челночный бег 3х10 - на результат.	учетный	специальные беговые упражнения, челночный бег 3х10 м, развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать челночный бег 3х10 с максимальной скоростью	Целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Челночный бег3х10 м: М: 9,7; 9,3;8,5. Д: 10,0; 9,7; 8,9.зачет
13			Т.Б Гладкий бег.	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь характеризовать	управлять эмоциями при общении со	проявлять дисциплинирова	Текущий контроль

			Совершенствов ание.	изученног о материала	упражнения. равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность рассудительность	нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	
14			Т.Б Прыжок в длину с места - на результат	учетный	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Приземление.	Уметь: прыгать в длину с места	Обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	Овладеть техникой прыжка	Прыжок с места: М.: 195; 160; 140 Д.: 185; 150; 130 зачет
Баскетбол-13 часов									
15			Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола.	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.	Знать о правилах поведения на уроках баскетбола	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками взаимопомощи и сопереживания	Текущий контроль
16			Т.Б Техника ведения.	комплексн ый	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	
17			Т.Б Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м	учетный	ОРУ с набивными мячами.  Ведение мяча с обводкой стоек.	Уметь: выполнять ведение мяча змейкой с обводкой стоек	моделировать технику игровых действий и приемов.	Освоить технику ведения мяча.	

18			Т.Б Ведения мяча. Ловля и передача мяча.	комплексный	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Обще учебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	Овладеть техническими действиями	
19			Т.Б Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек).	учетный	ОРУ. Челночный бег с ведением мяча.	Уметь выполнять челночный бег с ведением мяча на время.	Обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	Освоить приемы передвижения игрока	
20			Т.Б Бросок мяча. Штрафной бросок.	комплексный	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	Овладеть техническими действиями	Текущий контроль
21			Т.Б Штрафной бросок (из 10 бросков).	учетный	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места	Уметь: играть в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	Освоить штрафной бросок	зачет
22			Т.Б	комплексный	Развитие	Уметь: играть в	Обще учебные –	Освоить приемы	Текущий

			Взаимодействие двух игроков.	ый	координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	передвижения игрока	контроль
23			Т.Б Бросок в кольцо после ведения мяча.	комплексный	ОРУ. Специальные упражнения. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять технические приемы с мячом.	Обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	Овладеть техническими действиями	
24			Т.Б Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Комплексный	ОРУ с набивными мячами. Тактика баскетбола.	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.	контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты.	Уметь выполнять технические приемы с мячом.	Текущий контроль
25			Т.Б Бросок мяча в стенку с 3-х м и ловля после отскока за 30 сек (кол-во раз).	учетный	ОРУ с набивными мячами.  Контрольное упражнение.	Уметь выполнять технические приемы с мячом.	моделировать технику игровых действий и приемов	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	зачет
26			Т.Б Позиционное нападение.	комплексный	ОРУ с набивными мячами.  Тактика нападения.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического	Описывать технику игровых приемов.	Текущий контроль

						средствам СФП	действий		
27			Т.Б Тактика свободного нападения.  Тактика защиты.	комплексный	ОРУ с набивными мячами.  Тактика игры.	Уметь выполнять технические приемы с мячом.	использовать игру баскетбол в организации активного отдыха	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	Текущий контроль
Гимнастика-9 часов									
28			Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики.	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.  ОРУ.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием	преобразовывать практическую задачу в образовательную.	оценивать красоту телосложения	Текущий контроль
29			Т.Б Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость. Наклоны вперёд из положения сидя	учетный	Комплекс ОРУ.  Контрольное упражнение	Уметь выполнять строевые упражнения, кувырки, акробатические упражнения	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	Корректировка тех - ки выполнения упражнений  Индивидуальный подход	
30			Т.Б Опорный прыжок через козла ноги врозь	комплексный	ОРУ на месте. Развитие силовых способностей	Уметь демонстрировать вариативное выполнение упражнения	ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий контроль
31			Т.Б Комбинации акробатических элементов.	комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату	Осваивать акробатические элементы в целом	Текущий контроль
32			Т.Б Кувырок	комплекс	ОРУ на месте. Кувырок	Уметь: выполнять	использовать	Корректировка	Текущий

			вперёд и назад. Стойка на лопатках	ный	вперед и назад. Стойка на лопатках	комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	установленные правила в контроле способа решения.	техники выполнения упражнений	контроль
33			Т.Б Строевые упражнения Развитие силовых способностей. Лазанье по канату.	комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Лазание по канату.	Уметь: выполнять лазание по канату, комбинацию из разученных элементов	ориентироваться в разнообразии способов решения задач;	Осваивать лазание по канату	Текущий контроль
34			Т.Б Мальчики - отжимания в упоре. Девочки - прыжки через скакалку.	учетный	Комплекс ОРУ.  Контрольное упражнение	Уметь: выполнять лазание по канату, комбинацию из разученных элементов	контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Освоение ОРУ	зачет
35			Т.Б Строевые упр .Акробатические элементы из 2-3 упражнений	комплексный	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Осваивать акробатические элементы в целом	Текущий контроль
36			Т.Б Строевые упражнения. Мальчики - подтягивания. Девочки - пресс.	учетный	Комплекс ОРУ.  Контрольные упражнения.	Уметь: выполнять лазание по канату, комбинацию из разученных элементов	осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату	Осваивать акробатические элементы в целом	зачет
Волейбол-22 часа									
37			Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Стойки и повороты, передвижения	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.  Стойки и повороты, передвижения и остановки.	Знать правила поведения на уроках волейбола	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	Текущий контроль

			и остановки.						
38			Т.Б Строевые упражнения. Прием и передача мяча.	комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	Уметь: играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	моделировать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	Текущий контроль
39			Т.Б Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во раз).	учетный	Комплекс ОРУ.  Контрольное упражнение.	выполнять правильно технические действия	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б	Овладеть техническими действиями	зачет
40			Приём-передача мяча сверху двумя руками через сетку	комплексный	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Уметь: играть в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	выполнять правила игры.  моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Текущий контроль
41			Т.Б	учетный	Комплекс ОРУ.  Контрольное упражнение	выполнять правильно технические действия	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Осваивать технику игровых действий и приемов волейбола	зачет
42			Т.Б Подача мяча. Прием мяча после подачи.	комплексный	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Осуществлять судейство игры	



					прямая подача с 3–6 м.	технические действия			
43			Т.Б Приём мяча двумя руками сверху над собой (кол-во раз).	учетный	Комплекс ОРУ.  Контрольное упражнение.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	соблюдать правила безопасности	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	зачет
44			Т.Б Нижняя и верхняя прямая подача	комплексный	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча сверху двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	Уметь: играть в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	выполнять правила игры	Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками	Текущий контроль
45			Т.Б Приём мяча двумя руками снизу в стену (кол-во раз).	учетный	Комплекс ОРУ.  Контрольное упражнение.	правильно технические действия	моделировать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	зачет
46			Т.Б Тактика игры. Техника защитных действий.	Изучение нового материала	Прием и передача мяча над собой; передача снизу двумя руками на месте и после передвижения	Корректировка техники выполнения упражнений	Умение технически правильно выполнять двигательные действия	Формирование и проявление положительных качеств.	
47			Т.Б Поддача мяча в площадку соперников из 5 попыток (кол-во попаданий).	Учетный	Комплекс ОРУ.  Контрольное упражнение.	Уметь демонстрировать технику.	применять правила подбора одежды для занятий волейболом.	Осваивать технику игровых действий и приемов волейбола	зачет
48			Т.Б Строевые упражнения. Учебная игра.	Совершенствование изученного материала	Комплекс ОРУ.  Учебная игра.	Уметь: играть в в/б по упрощенным правилам	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками	Текущий контроль

							технических действий в/б		
49			Т.Б Стойки и повороты, передвижения и остановки.	комплексный	Комплекс ОРУ. Учебная игра.	Уметь: играть в в/б по упрощенным правилам	уважительно относится к партнерам по команде.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Текущий контроль
50			Т.Б Строевые упражнения. Прием и передача мяча.	комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	выполнять правильно технические действия	моделировать технику игровых действий и приемов.	Осуществлять судейство игры	Текущий контроль
51			Т.Б Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во раз).	учетный	Комплекс ОРУ. Контрольное упражнение.	Корректировка техники выполнения упражнений	моделировать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	зачет
52			Т.Б Приём и передача мяча совершенствование.	комплексный	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями.	Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками	Текущий контроль
53			Т.Б Боковая прямая подача Планирующая подача	учетный	Комплекс ОРУ. Контрольное упражнение. Стойка и передвижения	правильно выполнять технические действия	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	зачет

54			Т.Б Строевые упражнения. Нижняя прямая подача	комплексный	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	Уметь демонстрировать технику.	выполнять правила игры.	Осуществлять судейство игры	Текущий контроль
55			Т.Б Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу после подачи	учетный	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	Корректировка техники выполнения упражнений	Умение технически правильно выполнять двигательные действия	Формирование и проявление положительных качеств личности	
56			Т.Б Строевые упражнения. Тактика игры. Верхняя прямая подача	комплексный	Тактика волейбола. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	моделировать технику действий и приемов волейболиста.	Организовывать совместные занятия волейболом	Текущий контроль
57			Т.Б Подача мяча в площадку соперников из 5 попыток (кол-во попаданий).	учетный	Комплекс ОРУ.  Контрольное упражнение.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	моделировать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	зачет
58			Т.Б Верхняя прямая подача	комплексный	Комплекс ОРУ.  Контрольное упражнение.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	моделировать технику игровых действий и приемов	Осуществлять судейство игры	
Легкая атлетика									
59			Инструктаж по Т/Б на уроках лёгкой атлетике.	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.	Научиться выполнять стартовый разгон.	применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Описывать технику выполнения беговых	Текущий контроль

								упражнений	
60			Т.Б Техника высокого старта. Бег 30 м - на результат.	учетный	Комплекс ОРУ. Контрольное упражнение.	бег на 30 м с максимальной скоростью	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику выполнения беговых упражнений	Бег 30 м М: 6,3; 6,1; 5,0. Д: 6,4; 6,3; 5,1 зачет
61			Т.Б Финальное усилие. Эстафетный бег.	комплексный	Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, бег до 8 мин	Научиться бегу на выносливость	демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Описывать технику передачи эстафетной палочки	Текущий контроль
62			Т.Б Техника низкого старта. Бег 60 м - на результат.	учетный	Комплекс ОРУ. Контрольное упражнение.	Научиться пробегать 60м с максимальной скоростью.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Описывать технику выполнения беговых упражнений	Бег 60м М: 11,2; 10,6; 10,0 Д: 11,4; 10,8; 10,4 зачет
63			Т.Б Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность.	комплексный	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метания мяча на дальность.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость	применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.	Описывать технику метания мяча разными способами.	Текущий контроль
64			Развитие выносливости . Спортивные игры.	комплексный	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке	демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений	Текущий контроль
65			Т.Б Метание мяча на дальность - на результат.	учетный	Комплекс ОРУ. Контрольное упражнение	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость	демонстрировать выполнение метания малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами.	Метание мяча (м): М: 20, 25, 30: Д: 14, 18, 20 зачет
66			Т.Б Прыжок в длину с места - на результат..	комплексный	Комплекс ОРУ. Специальные упражнения на развитие силовых способностей и	Развитие выносливости.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической	Описывать технику выполнения беговых	Прыжок с места (см): М: 140, 160, 195; Д: 130,

					прыгучести.		культурой.	упражнений	150, 185 зачет
67			Т.Б Развитие выносливости . Бег 1000 м - на результат.	учетный	Комплекс ОРУ.  Контрольное упражнение.	Уметь: демонстрировать технику низкого старта	применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений	Бег 1000 м (мин) М: 6,30; 6,10; 5,50; Д: 6,40; 6,20; 6,00 зачет
68			Т.Б Челночный бег 3x10 - на результат.	комплексный	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, бег до 8 мин	Научиться бегу на выносливость	демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость	Челночный бег 3x10м М: 9,7; 9,3; 8,5. Д: 10,1; 9,7; 8,9 зачет



Тематическое планирование 7 класс

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д\з
<b>Легкая атлетика (27ч)</b>										
1.	Сентябрь, 1 неделя	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Спринтерский бег.	1	ТБ. Высокий старт 20-40 метров, стартовый разгон, бег по дистанции. ОРУ. СБУ.  Инструктаж техники безопасности по лёгкой атлетике.	<b>Ученик научится:</b>  - бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров с высокого старта  <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	- формирование социальной роли ученика.	-волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.	-овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	-потребность в общении с учителем.  -умение слушать и вступать в диалог.	Комплекс 1
						- формирование положительного отношения к учению.	-оценка и саморегуляция.	-наблюдение и моделирование	-сотрудничество.  -кооперация.  -управление поведением партнёра.	
					- ценностно-смысловая ориентация	- формирование социальной роли ученика.	-выбор наиболее эффективных способов			

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
2.		Основы техники спринтерского бега.	1	ТБ СБУ. ОРУ. Бег по дистанции 20-40 метров. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	<p><b>Ученик научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять тестовый норматив на короткую дистанцию.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- смыслообращение.</li> <li>-волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- положительного отношения к учению.</li> <li>-приучение детей « слушать вас глазами».</li> <li>-волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.</li> <li>- познавательная деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения заданий.</li> <li>-обеспечение тренирующего эффекта.</li> <li>-формирование физиологических механизмов произвольных движений.</li> <li>-подведение под понятие «адаптационные возможности организма при увеличении нагрузки»</li> </ul>	д\з	Комплекс 1
3		Спринтерский бег.	1	ТБ СБУ. Низкий старт, бег с ускорением 20-40 метров. Развитие скоростных качеств.	<p><b>Ученик научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бегать с низкого старта на короткие дистанции.</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять бег с высоким подниманием бедра.</li> </ul>					Комплекс 1



№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д\з
4	Сентябрь, 2 неделя	Спринтерский бег.	1	ТБ Высокий старт 40 метров, бег по дистанции 50-60 метров. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств	<p><b>Ученик научиться:</b></p> <p>-бегать с максимальной скоростью 60 метров.</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <p>-выполнять высокий старт с последующим стартовым ускорением.</p>		учащихся в последовательности упражнений.			Комплекс 1
5		Спринтерский бег.	1	ТБ Бег на результат 60метров. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	<p><b>Ученик научиться:</b></p> <p>- бегать с максимальной скоростью 60 метров.</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <p>-выполнить тестовый норматив на 60 метров.</p>					Комплекс 1

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д/з
6.	Сентябрь, 3 недели	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча.	1	ТБ Прыжок в длину с места (отталкивание). СБУ. ОРУ. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Ученик научиться:</b>  - прыгать в длину с места, метать мяч на дальность.  <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -выполнять прыжки в длину с места.					Комплекс 1
7.		Прыжок в длину. Метание мяча(150г) на дальность.	1	ТБ Прыжок в длину с места (приземление). ОРУ.СБУ. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Ученик научиться:</b>  - прыгать в длину с места, метать мяч на дальность.  <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -выполнять метания мяча на дальность					Комплекс 1

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д\з
8	Сентябрь, 3 неделя	Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета.	1	ТБ Прыжок в длину с места, эстафета с различными заданиями и способами передачи эстафетной палочки.	<b>Ученик научиться:</b> - прыгать в длину с места и бегать с максимальной скоростью.  <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять передачу эстафетной палочки.					Комплекс 1
9		Прыжок в длину. ОРУ.	1	ТБ Прыжок в длину с места на результат, развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Ученик научиться:</b> - прыгать в длину с места.  <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять тестовый норматив прыжок в длину с места.					Комплекс 1

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
10.	Сентябрь, 4 неделя	Бег на средние дистанции.	1	ТБ Бег 1500 метров. ОРУ. СБУ. Правило соревнований в беге на средние дистанции.	<b>Ученик научится:</b> -пробежать 1500 метров.  <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять высокий старт и бежать на среднюю дистанцию.					д/з Комплекс 1
11.		Бег на средние дистанции.	1	ТБ Бег 1500 метров ОРУ.СБУ. Спортивная игра	<b>Ученик научиться:</b> - пробежать 1500 метров.  <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -пробежать и выполнять старт на среднюю дистанцию					Комплекс 1

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д\з
12.	Сентябрь, 4 неделя	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	ТБ Бег ( 15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	<b>Ученик научиться:</b>  - бегать в равномерном темпе(15мин)  <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -пробежать по пересеченной местности и преодолевать препятствия.					Комплекс 1
13.	Октябрь, 5 неделя	Кроссовый бег (16 мин)	1	ТБ Кроссовый бег (16мин), ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра.	<b>Ученик научиться:</b>  - бегать в равномерном темпе (16 мин). <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -пробежать бег на выносливость в течение 16 минут.					Комплекс 1

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
14		Кроссовый бег(17 мин)	1	ТБ Кроссовый бег 17 мин. ОРУ. Развитие выносливости.	<b>Ученик научиться:</b> - бегать в равномерном темпе (17 мин) <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -пробежать на выносливость в течение 17 минут					д\з Комплекс 1
15		Кроссовый бег(18 мин)	1	ТБ Кроссовый бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения.	<b>Ученик научиться:</b> - бегать в равномерном темпе (18 мин). <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -пробежать на выносливость в течение 18 минут.					Комплекс 1

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д/з
16	Октябрь, 6 неделя	Кроссовый бег(18 мин)	1	ТБ Кроссовый бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Спортивная игра.	<b>Ученик научиться:</b>  - бегать в равномерном темпе (18 мин) <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -пробежать на выносливость ,выполнять специально беговые упражнения.					Комп лекс 1
17		Кроссовый бег(18 мин)	1	ТБ Кроссовый бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	<b>Ученик научиться:</b>  - бегать в равномерном темпе (18 мин) <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -контролировать нагрузку при развитии на выносливость.					Комп лекс 1

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д\з
18		Кроссовый бег(19 мин)	1	ТБ Кроссовый бег 19 мин ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Развитие выносливости.	<p><b>Ученик научиться:</b></p> <p>- бегать в равномерном темпе (19 мин) <b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <p>-контролировать своё самочувствие при развитии выносливости.</p>					Комплекс 1
19	Октябрь, 7 неделя	Кроссовый бег (20 мин)	1	ТБ Кроссовый бег 20мин. ОРУ. Спортивная игра. Развитие выносливости.	<p><b>Ученик научиться:</b></p> <p>- бегать в равномерном темпе (20 мин) <b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <p>-вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p>					Комплекс 1



№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д\з
20	Октябрь, 7 неделя	Бег 2 км без учёта времени.	1	ТБ Бег 2 км без учета времени.	<b>Ученик научиться:</b> - бегать в равномерном темпе.  <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -пробежать бег на 2 км без учета времени.					Комплекс 1
21		Челночный бег 3х10.	1	ТБ ОРУ с предметами (скакалки). Техника выполнения челночного бега 3х10, спортивная игра.	<b>Ученик научиться:</b> - бегать с максимальной скоростью. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять старт при беге на 3х10 м.					Комплекс 1

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д/з
22 - 24	Октябрь, 8 неделя	Челночный бег 3x10.	3	ТБ ОРУ с предметами (мячи), челночный бег 3x10, спортивная игра.	<b>Ученик научиться:</b>  - бегать с максимальной скоростью, играть в футбол по упрощенным правилам. <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  - выполнять ОРУ с предметами.					Комплекс 1
25		Челночный бег 3x10.	1	ТБ ОРУ с предметами (палки). Челночный бег 3x10 м (контроль)	<b>Ученик научиться:</b>  - бегать с максимальной скоростью. <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  - выполнять тестовый норматив челночного бега 3x10 м.					

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д/з
26	Ноябрь, 9 неделя	Ускорение с разных положений.	1	ТБ ОРУ с предметами (воздушные шары). СБУ. Ускорение с разных положений. Спортивные игры.	<b>Ученик научиться:</b>  -бегать с максимальной скоростью, играть в футбол по упрощенным правилам игры. <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -выполнять ускорение с разных положений.					Комплекс 1
27		Эстафета.	1	ТБ Строевые упражнения, ОРУ в движении. Эстафета, круговая тренировка, подвижные игры	<b>Ученик научиться:</b>  - бегать с максимальной скоростью, играть футбол по правилам игры.  <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -выполнять круговую тренировку.					Комплекс 1
<b>Гимнастика (21ч)</b>										

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
28	Ноябрь, 10 неделя	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Комплекс упражнений на гимнастических скамейках.	1	ТБ Правила ТБ на уроках по гимнастики. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<p><b>Ученик научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять строевые упражнения, упражнения на скамейки. <b>Ученик получит возможность научиться:</b></li> <li>- выполнять комплекс упражнений на гимнастических скамейках.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познавательная деятельность.</li> <li>- формирование социальной роли ученика.</li> <li>- формирование</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости.</li> <li>-волевая саморегуляция, контроль в форме сличения и его результата с заданным эталоном.</li> <li>-волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию.</li> <li>- формирование социальной роли</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-использование наглядных пособий эмоциональный подъем.</li> <li>-овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-построение продуктивной взаимопонимания .</li> <li>-потребность в общении с учителем.</li> <li>-умение слушать и вступать в диалог.</li> </ul>	Комплекс 2
29	Ноябрь, 10 неделя	Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1	ТБ Выполнение строевых упражнений. ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений на развитие гибкости.	<p><b>Ученик научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять строевые упражнения <b>Ученик получит возможность научиться:</b></li> <li>-выполнять ОРУ с гимнастической палкой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>положительного отношения к учению.</li> <li>-волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию.</li> <li>- формирование социальной роли</li> </ul>			Комплекс 2

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д\з
30		Строевые упражнения. Силовые упражнения.	1	ТБ Строевые упражнения. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Силовые упражнения.	<b>Ученик научиться:</b>  -выполнять строевые упражнения, выполнять силовые упражнения. <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -выполнять комплекс упражнений ритмической гимнастики.	его результата с заданным эталоном.	ученика.  - формирование положительного отношения к учению.			Комплекс 2
31	Ноябрь, 11 неделя	Строевые упражнения. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1	ТБ Строевые упражнения. Комплекс упражнений без предметов. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	<b>Ученик научиться:</b>  - выполнять строевые упражнения, выполнять гимнастические упражнения для развития гибкости. <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -выполнять комплекс упражнений без предметов, а также упражнения для развития гибкости.					Комплекс 2

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
32	Ноябрь, 11 неделя	Строевые упражнения. Комплекс силовых упражнений.	1	ТБ Строевые упражнения. Силовые упражнения с использованием веса собственного тела и с использованием снарядов.	<b>Ученик научиться:</b> - выполнять строевые упражнения, выполнять силовые упражнения с использованием веса собственного тела с использованием снарядов. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять комплекс силовых упражнений.					д\з Комплекс2
33		Строевые упражнения. Подтягивание в висе (лежа)	1	ТБ Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг». Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе(лежа)	<b>Ученик научиться:</b> -выполнять строевые упражнения под команду учителя. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - подтягиваться из положения виса.					Комплекс 2

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д\з
34	Декабрь, 12 неделя	Опорный прыжок. Эстафета с гимнастическим инвентарём.	1	ТБ Опорный прыжок. Согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<p><b>Ученик научиться:</b></p> <p>- прыгать согнув ноги (м), ноги врозь(д)</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <p>-выполнять опорный прыжок.</p>					Комплекс 2
35	Декабрь, 12 неделя	Упражнения на гимнастической скамейке, перекладине.	1	ТБ Упражнения на снарядах: гимнастической стенке, перекладине. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	<p><b>Ученик научиться:</b></p> <p>- выполнять упражнения на гимнастической скамейке, перекладине. <b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <p>-выполнять упражнения на снарядах: гимнастической стенке, перекладине.</p>					Комплекс 2

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д\з
36		Висы и упоры.	1	Упражнения в висах и упорах. Подтягивания и отжимание от пола.	<p><b>Ученик научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения в висах и упорах, подтягиваться и отжиматься от пола.</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения на перекладине.</li> </ul>					Комплекс 2
37	Декабрь, 13 неделя	Акробатические упражнения.	1	Освоение акробатических упражнений. ОРУ со скакалкой.	<p><b>Ученик научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять акробатические упражнения, прыгать на скакалке. <b>Ученик получит возможность научиться:</b></li> <li>- выполнять и составлять акробатические упражнения.</li> </ul>					Комплекс 2



№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
38		Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад.	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках.  Кувырок назад. Мост  из положения стоя, без помощи	<b>Ученик научиться:</b>  - выполнять акробатические упражнения. <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -выполнять кувырок вперед, кувырок назад.					д\з Комплекс 2
39	Декабрь, 13 недели	Кувырок назад в полушпагат.	1	Кувырки назад в полушпагат. Комбинация на гимнастическом бревне (скамейке). Страховка.	<b>Ученик научиться:</b>  - выполнять акробатические упражнения. <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -выполнять кувырок назад в полушпагат и правильно выполнять комбинацию на гимнастическом бревне.					Комплекс 2

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
40	Декабрь, 14 недели	Строевые упражнения. «Мост» из положения стоя без помощи.	1	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!»  «Пол-оборота На-лево!». ОРУ. «Мост» из положения стоя без помощи. Приседания на одной ноге: 7 раз (м), 5 раз (д).	<b>Ученик научиться:</b>  - выполнять строевые упражнения и выполнять «Мост» из положения стоя без помощи. <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -выполнять строевые упражнения.					д\з Комплекс 2
41		Акробатические упражнения.	1	Упражнения на гимнастической стенке, бревне, акробатические упражнения, упражнения в висах.	<b>Ученик научиться:</b>  - выполнять акробатические упражнения. <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -выполнять и составлять акробатические упражнения.					Комплекс 2

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д\з
42	Декабрь, 14 неделя	Эстафета с использованием гимнастических упражнений.	1	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	<p><b>Ученик научиться:</b></p> <p>-выполнять задания с использованием гимнастических упражнений. <b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <p>-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение</p>					Комплекс 2
43	Декабрь, 15 неделя	Развитие скоростно-силовых упражнений. Выполнение упражнений с обручами.	1	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых упражнений.	<p><b>Ученик научиться:</b></p> <p>- выполнять комплекс ОРУ с обручами. <b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <p>-выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых упражнений.</p>					Комплекс 2

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д/з
44		Подтягивание на перекладине.	1	Овладение организаторскими способностями:  проведение комплексов ОРУ в движении с мячом.  Подтягивания на перекладине.	<b>Ученик научиться:</b>  -выполнять комплекс ОРУ в движении с мячом.  <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -выполнять подтягиваться на перекладине.					Комплекс 2
45	Декабрь, 15неделя	Развитие силовых способностей.	1	Развитие силовых способностей. Отжимания, упражнения с гантелями и набивными мячами.	<b>Ученик научиться:</b>  -выполнять упражнения с гантелями и отжиматься. <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -целенаправлено отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию силовых качеств.					Комплекс 2

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д/з
46	Декабрь, 16 неделя	Акробатика.	1	Разучивание акробатической комбинации их 4-6 упражнений	<b>Ученик научиться:</b> - выполнять упражнения в комбинации. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять эстетически красиво гимнастические акробатические комбинации.					Комплекс 2
47		Акробатика.	1	Совершенствование акробатической комбинации из 4-6 упражнений.	<b>Ученик научиться:</b> -выполнять упражнения в комбинации <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.					Комплекс 2

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д\з
48	Декабрь, 16 неделя	Акробатика.	1	Контроль акробатической комбинации из 4-6 упражнений.	<p><b>Ученик научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять акробатические упражнения в комбинации. <b>Ученик получит возможность научиться:</b></li> <li>-сохранять правильную осанку, организовать и проводить самостоятельные формы занятий.</li> </ul>					Комплекс 2
<b>Волейбол (18 ч)</b>										
49	Январь, 17 неделя	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Стойки и перемещения.	1	<p>Техника безопасности на уроках по волейболу.</p> <p>Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.</p>	<p><b>Ученик научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- играть в волейбол по упрощенным правилам. <b>Ученик получит возможность научиться:</b></li> <li>-организовать и провести соревнования по волейболу по упрощенным правилам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познавательная деятельность.</li> <li>- формирование социальной роли ученика.</li> <li>- формирование</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости.</li> <li>-волевая саморегуляция, контроль в форме сличения и его</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-использование наглядных пособий эмоциональный подъем.</li> <li>-овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-построение продуктивной взаимопонимания .</li> <li>-потребность в общении с учителем.</li> <li>-умение слушать и вступать в диалог.</li> </ul>	Комплекс 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д\з
50		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	Терминология игры. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.	<b>Ученик научиться:</b> - играть в волейбол по упрощенным правилам. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - организовать и судить соревнования по волейболу по упрощенным правилам.	ние  положительного отношения к учению.  -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	результата с заданным эталоном.  -волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию.  - формирование социальной роли ученика.  - формирование положительного отношения к	между объектами и процессами.		Комплекс 3
51	Январь, 17 неделя	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	Стойки и перемещения игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах, приём мяча снизу двумя руками.	<b>Ученик научиться:</b> - играть в волейбол по упрощенным правилам. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять упражнения в парах по волейболу.	действия и его результата с заданным эталоном.	результата с заданным эталоном.  - формирование положительного отношения к			Комплекс 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д\з
52	Январь, 18 неделя	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	1	Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача, нападающий удар после подбрасывания партнёром.	<b>Ученик научиться:</b> - играть в волейбол по упрощенным правилам. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять подачу снизу, нападающий удар после подбрасывания партнёром.		учению.			Комплекс 3
53		Волейбол. Передача мяча над собой на месте, в движении.	1	Стойки и перемещения, передача мяча над собой на месте, в движении. Чередовать перемещения в стену с передачами над собой.	<b>Ученик научиться:</b> - передавать мяч над собой на месте и в движении. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -играть в волейбол по упрощенным правилам.					Комплекс 3



№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д/з
54		Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнёром.	1	Подвижные игры с передачами мяча.  Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Нижняя прямая подача.	<b>Ученик научиться:</b>  - нападающему удару после подбрасывания партнёром.  <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -играть в волейбол по упрощенным правилам.					Комплекс 3
55	Февраль, 19 неделя	Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	1	Стойки и перемещения игрока. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	<b>Ученик научиться:</b>  - приёму мяча снизу двумя руками после подачи.  <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -играть в волейбол по упрощенным правилам.					Комплекс 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д\з
56		Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вправо, влево, вперед, назад.	1	Стоки и перемещения. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Имитация приёма мяча на месте и после перемещения.	<p><b>Ученик научиться:</b></p> <p>- приёму мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вправо, влево, вперед, назад.</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <p>-играть в волейбол по упрощенным правилам.</p>					Комплекс 3
57		Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в парах на точность.	1	Стойки и перемещения. Техника нижней прямой подачи: подача мяча в стену, подача мяча в парах на точность, подача через сетку из-за лицевой линии.	<p><b>Ученик научиться:</b></p> <p>-технике нижней прямой подачи ,а также подача в парах на точность. <b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <p>- играть в волейбол по упрощенным правилам</p>					Комплекс 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
58	Февраль,	Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии.	1	Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Игра  по упрощённым правилам.	<b>Ученик научиться:</b>  - нижней прямой подачи. <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  - играть в волейбол по упрощенным правилам					д\з Комплекс 3
59	Февраль, 20 неделя	Волейбол. Игровые задания на укороченной площадке.	1	Игровые задания, способствующие совершенствованию подачи мяча: «Подай и попади», «Сумей принять», « Кто лучше подаст и примет мяч».	<b>Ученик научиться:</b>  - применять подачи мяча в игровых заданиях.  <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  - играть в волейбол по упрощенным правилам					Комплекс 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д/з
60		Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	<b>Ученик научиться:</b> - нападающему удару после подбрасывания партнером.  <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в волейбол по упрощенным правилам.					Комплекс 3
61	Февраль, 21 неделя	Волейбол. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке.	1	Стойки и перемещения. Осваивать технику прямого нападающего удара. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке.	<b>Ученик научиться:</b> - осваивать технику прямого нападающего удара.  <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в волейбол по упрощенным правилам					Комплекс 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
62		Волейбол. Комбинация из освоенных элементов (приём-передача-удар)	1	Стойки и перемещения. Комбинация из освоенных элементов(приём-передача - удар).  Игра по упрощённым правилам.	<b>Ученик научиться:</b>  - осваивать комбинацию из освоенных элементов(приём-передача-удар).  <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  - играть в волейбол по упрощенным правилам					д\з Комплекс 3
63	Февраль	Волейбол. Освоить тактику игры.	1	Стойки и перемещения. Игра по упрощённым правилам. Освоить тактику игры.	<b>Ученик научиться:</b>  - осваивать тактику игры в волейбол.  <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  - играть в волейбол по упрощенным правилам					Комплекс 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д/з
64	Февраль, 22 неделя	Волейбол. Тактика свободного нападения.	1	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Совершенствоваться  технические элементы игры.	<b>Ученик научиться:</b>  - тактике свободного нападения в волейболе.  <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  - играть в волейбол по упрощённым правилам					Комплекс 3
65		Волейбол. Эстафета с элементами волейбольных упражнений.	1	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<b>Ученик научиться:</b>  - приему мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.  <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  - играть в волейбол по упрощённым правилам					Комплекс 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д/з
66		Волейбол. Эстафета с волейбольным и мячами.	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Эстафеты.	<b>Ученик научиться:</b> - передачи мяча двумя руками в парах и над собой.  <b>Ученик получил возможность научиться:</b> - играть в волейбол по упрощенным правилам					Комплекс 3
<b>Баскетбол (23 ч)</b>										
67	Март, 23 неделя	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. Правила игры.	1	ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Правила игры.	<b>Ученик научиться:</b> - передвижениям игрока, повороты с мячом.  <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	- познавательная деятельность. - формирование социальной роли ученика.	-развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости. -волевая саморегуляция, контроль в форме	-использование наглядных пособий эмоциональный подъем. -овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные	-построение продуктивной взаимопонимания. -потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог.	Комплекс 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
68		Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	<b>Ученик научиться:</b> - передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	- формирования положительного отношения к учению. -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	сличения и его результата с заданным эталоном. -волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию. - формирование социальной роли ученика. - формирование	связи и отношения между объектами и процессами.		Комплекс 3
69		Баскетбол. Ведения мяча на месте со средней высотой отскока.	1	Ведения мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие координационных способностей.	<b>Ученик научиться:</b> - ведением мяча на месте со средней высотой отскока. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -- играть в баскетбол по упрощенным правилам.	сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	формирование	положительного отношения к учению.		Комплекс 3



№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д/з
70	Март, 24 неделя	Баскетбол. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	<b>Ученик научиться:</b> - бросать мяч в движении двумя руками снизу.  <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам.					Комплекс 3
71	Март, 24 неделя	Баскетбол. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	ОРУ с баскетбольным мячом, позиционное нападение с изменением позиций. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	<b>Ученик научиться:</b> - ОРУ с баскетбольным мячом.  <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам.					Комплекс 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д/з
72		Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	Баскетбол. ОРУ. Бросок мяча руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра.	<b>Ученик научиться:</b>  - бросать мяч руками от головы с места с сопротивлением  <b>Ученик получит возможности научиться:</b>  - играть в баскетбол по упрощенным правилам.					Комплекс 3
73	Март, 25 неделя	Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра.	<b>Ученик научиться:</b>  - приёмам передвижений и остановок в игре баскетбол.  <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  - играть в баскетбол по упрощенным правилам.					Комплекс 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д\з
74		Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места.	1	Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра.	<b>Ученик научиться:</b>  - передавать мяч в тройках со сменой места, быстрому прорыву(2х1) <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  - играть в баскетбол по упрощенным правилам.					Комплекс 3
75	Март, 25 неделя	Баскетбол.  Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1	ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	<b>Ученик научиться:</b>  - бросать мяч в движении одной рукой от плеча с сопротивлением <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -- играть в баскетбол по упрощенным правилам.					Комплекс 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д\з
76	Март, 26 неделя	Баскетбол. Штрафной бросок.	1	Овладевать техникой бросков мяча со штрафной линии. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	<p><b>Ученик научиться:</b></p> <p>- технике бросков мяча со штрафной линии, броски одной и двумя руками с места и в прыжке.</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <p>-- играть в баскетбол по упрощенным правилам.</p>					Комплекс 3
77		Баскетбол. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным сопротивлением.	1	ОРУ в движении. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	<p><b>Ученик научиться:</b></p> <p>-броску мяча в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием.</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <p>- играть в баскетбол по упрощенным правилам.</p>					Комплекс 3

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д\з
78		Баскетбол. Техника индивидуального вырывания и выбивания мяча на месте.	1	Освоить индивидуальную технику. Вырывание и выбивание мяча на месте. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	<b>Ученик научиться:</b> - вырывать и выбивать мяч на месте. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам.					Комплекс 4
79	Апрель, 27 неделя	Баскетбол. Техника индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении.	1	Техника индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	<b>Ученик научиться:</b> - технике индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам.					Комплекс 4

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
80		Закрепление техники перемещений, ловли, передачи и броска мяча.	1	Закрепление техники перемещения, ловли, передачи и броска мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	<b>Ученик научиться:</b> - техники перемещения, ловли, передачи и броски мяча. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам.					д\з Комплекс 4
81		Баскетбол. Комплексно развивать психомоторные способности.	1	ОРУ с мячами. Комплексно развивать психомоторные способности. Учебная игра.	<b>Ученик научиться:</b> - выполнить ОРУ с мячами <b>Ученик получит возможность научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам.					Комплекс 4

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д/з
82	Апрель,	Баскетбол. Эстафета с элементами баскетбола. Учебная игра.	1	ОРУ. Эстафета с элементами баскетбола. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<p><b>Ученик научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять эстафету с элементами баскетбола.</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- играть в баскетбол по упрощенным правилам.</li> </ul>					Комплекс 4
83	Апрель, 28 неделя	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Игровые задания 3х2.	1	Сочетание приема передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Игровые задания 3х2.	<p><b>Ученик научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросать мяч в движении одной рукой от плеча.</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- играть в баскетбол по упрощенным правилам.</li> </ul>					Комплекс 4

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д/з
84		Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра.	1	ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра.	<p><b>Ученик научиться:</b></p> <p>- бросать мяч в движении одной рукой от плеча с сопротивлением</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <p>- играть в баскетбол по упрощенным правилам.</p>					Комплекс 4
85	Апрель, 29 неделя	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<p><b>Ученик научиться:</b></p> <p>- броску мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <p>- играть в баскетбол по упрощенным правилам.</p>					Комплекс 4



№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д\з
86		Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Игровые задания(2х2,3х3)	1	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Игровые задания(2х2,3х3)	<p><b>Ученик научиться:</b></p> <p>-выполнять игровые задания.</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <p>- играть в баскетбол по упрощенным правилам.</p>					Комплекс 4
87	Апрель, 29 неделя	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом(2х1,3х1). Развитие координационных способностей.	1	ОРУ. Нападение быстрым прорывом(2х1,3х1). Штрафной бросок. Игровые задания3х1. Развитие координационных способностей.	<p><b>Ученик научиться:</b></p> <p>- выполнять нападение быстрым прорывом и штрафному броску.<b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <p>-- играть в баскетбол по упрощенным правилам.</p>					Комплекс 4

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д/з
88	Апрель, 30 неделя	Баскетбол.  Передача мяча со сменой места. Игровые задания (3х1).	1	Баскетбол. ОРУ. Передача мяча со сменой места. Игровые задания (3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Ученик научиться:</b>  - передаче мяча со сменой места.  <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -- играть в баскетбол по упрощенным правилам.					Комплекс 4
89		Баскетбол. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	1	ОРУ. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	<b>Ученик научиться:</b>  - применять приёмы ведения ,броска мяча. <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -- играть в баскетбол по упрощенным правилам.					Комплекс 4
<b>Легкая атлетика (13 ч)</b>										

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
90	Апрель, 30 неделя	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по лёгкой атлетике. Спринтерский бег.	1	ТБ на уроках по лёгкой атлетике. ОРУ. СБУ. Высокий старт 20-40 метров.	<b>Ученик научиться:</b> - бегать с максимальной скоростью. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -спринтерскому бегу с высокого и низкого старта.	- формирование социальной роли ученика. - формирование положительного отношения к учению.	-волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. -оценка и саморегуляция. - формирование социальной роли ученика.	-овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. -наблюдение и моделирование	-потребность в общении с учителем. -умение слушать и вступать в диалог. -сотрудничество. -кооперация. -управление поведением партнёра.	Комплекс 4
91	Май, 31 неделя	Лёгкая атлетика.  Высокий старт с переходом на ускорение 50-60 м.	1	ОРУ. СБУ. Техника спринтерского бега,  высокий старт с переходом на ускорение 50-60 м.	<b>Ученик научиться:</b> - бегать с максимальной скоростью. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -технике спринтерского бега.	- ценностно-смысловая ориентация, смыслообразование. -волевая саморегуляция	- формирование социальной роли ученика. - формирование положительного отношения к	-выбор наиболее эффективных способов выполнения заданий. -обеспечение тренирующего	Комплекс 4	

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
92		Легкая атлетика. Бег по дистанции с высокого старта (50-60м)	1	ОРУ. СБУ. Бег по дистанции (50-60 метров) Эстафетный бег  3-5х 20-30м; бег с ходу. Челночный бег.	<b>Ученик научиться:</b>  -бегать СБУ.  <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -бегать по дистанции с высокого старта.	ция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	учению.  -приучение детей «слушать вас глазами».  -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	эффекта.  -формирование физиологических механизмов произвольных движений.  -подведение под понятие «адаптационные возможности организма при увеличении нагрузки»		д\з Комплекс 4
93		Лёгкая атлетика. Низкий старт и стартовый разгон.	1	ОРУ. СБУ. Низкий старт и стартовый разгон. Развитие скоростных качеств.	<b>Ученик научиться:</b>  - бегать с максимальной скоростью. <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -выполнять низкий старт и стартовый разгон.					Комплекс 4

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д/з
94	Май, 32 неделя	Легкая атлетика. Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	ОРУ. СБУ. Бег на результат(60 м, с) максимальной скоростью. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	<b>Ученик научиться:</b> - бегать с максимальной скоростью. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -выполнять финишировать, передавать эстафетную палочку.		деятельность учащихся в последовательности упражнений.			Комплекс 4
95		Легкая атлетика. Эстафетный бег (круговая эстафета)	1	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег (круговая эстафета)	<b>Ученик научиться:</b> - бегать с максимальной скоростью. <b>Ученик получит возможность научиться:</b> -пробегать эстафетный бег.					Комплекс 4

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д\з
96	Май,	Лёгкая атлетика. Бег с разных положений (под уклон, в гору)	1	ОРУ. СБУ. Бег под уклон 3-5х20-30м; бег в гору 2-3х20-30м, спортивные игры (футбол)	<b>Ученик научиться:</b>  - бегать с максимальной скоростью. <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -бегать с разных положений.					Комплекс 4
97	Май, 33 неделя	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	ОРУ с мячами. СБУ. Прыжок в длину с места. Спортивная игра (футбол).	<b>Ученик научиться:</b>  - прыгать в длину с места. <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -выполнять ОРУ с мячами.					Комплекс 4

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д\з
98		Легкая атлетика. Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с места.	1	ОРУ со скакалками. СБУ.  Челночный бег 3x10. Прыжок в длину с места.	<b>Ученик научиться:</b>  - бегать с максимальной скоростью и прыгать в длину с места.  <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -выполнять ОРУ со скакалками.					Комплекс 4
99		Легкая атлетика. Метание мяча горизонтальную цель.	1	ОРУ. СБУ. Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 10-12 метров.	<b>Ученик научиться:</b>  -метать мяч на дальность с расстояния 10-12 метров. <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.					Комплекс 4

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	д\з
100	Май, 34 неделя	ТБ на уроках физической культуры по кроссовой подготовке.  Бег 16 минут.	1	ТБ на уроках физической культуры по кроссовой подготовке. Бег 16 мин. ОРУ. Понятие о темпе бега, выполнения упражнения.	<b>Ученик научиться:</b>  - бегать в равномерном темпе 16 минут. <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -пробежать дистанцию в равномерном темпе в течении 16 минут.					Комп лекс 4
101		Бег в равномерном темпе 18 минут.	1	Бег в равномерном темпе  18 минут. ОРУ. Спортивная игра (футбол). Понятие о ритме выполнения упражнения.	<b>Ученик научиться:</b>  - бегать в равномерном темпе 18 минут. <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателем ЧСС					Комп лекс 4



№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Примечание
						Характеристика деятельности				
						Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
10 2		Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	1	ОРУ. Бег 20 минут  с преодолением горизонтальных препятствий.	<b>Ученик научиться:</b>  -бегать в равномерном темпе.  <b>Ученик получит возможность научиться:</b>  -пробежать дистанцию с преодолением горизонтальных препятствий.					д\з Комплекс 4

#### Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся 8 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования программами основного общего образования по физической культуре.

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- ФГОС ООО от 17.12.2010 №1897
- Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2014 год; Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014). В рабочей программе по физической культуре 3 час используется на модуль «Волейбол» в количестве 34 часов за год по программе «Физическая культура 10-11 класс» В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2017).

### **Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

*Целью* школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе, начиная с 5-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 8-х классах ориентируется на решение следующих **задач**:

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

**Актуальность программы:** потребность современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»** Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Ориентируясь на решение задач образования шестиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане** Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания". Федеральный базисный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 280 часов для обязательного изучения учебного предмета на этапе общего образования в 5-8 классах. Согласно Базисному учебному плану программа определяет трёх часов в неделю в 8 классе на 102 часов в год.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»** В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в 6 классе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в

обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами. **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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 коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку.

- 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать

своё мнение; формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- **В области трудовой культуры:**
  - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
  - рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
  - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
  - **В области эстетической культуры:**
    - восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
    - понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
    - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- **В области физической культуры:**
  - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
  - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:
- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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.
- **В области трудовой культуры:**
  - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
  - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
  - способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
  - способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
  - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- В области коммуникативной культуры:***
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
  - способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
  - способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- В области физической культуры:***
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
  - способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
  - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### Тематическое планирование.

№ п/п	Последовательность изучения тем	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
----------	---------------------------------	--------------	------------------------------------



1	Основы знаний	В ходе уроков	Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения. Основные формы и виды физических упражнений. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Воздушные и солнечные ванны.
2	Легкая атлетика	11	Эстафетный бег. Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей
3	Кроссовая подготовка	7	Кросс по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Полоса препятствий.
4	Гимнастика	21	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Опорный прыжок. Лазанье по канату, лестнице. Подтягивание в висе лежа. Упражнения на перекладине брусьях. Упражнения на бревне.
5	Баскетбол	27	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом
6	Волейбол*	34	Варианты техники приема и передач мяча. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Варианты блокирования нападающих ударов. Учебная игра.
7	Легкая атлетика	12	Прыжки в высоту. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег на средние дистанции.
	Итого	102	

### Перечень учебно-методического обеспечения

- Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов, В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва, Издательство «Просвещение» 2011.) \
- Учебник:
- Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2014
  
- Примерная программа по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- *Литвинов Е. Н.* Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся 5—8 кл. / Е. Н. Литвинов. – М., 2000.
- Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..
- Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005.
- Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура Учебник для 5–8 классов. – М., 2005.
- Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2006. – 62 с.



**Тематическое планирование 8 класс**

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Виды деятельности учащихся	Планируемые результаты		Виды и методы контроля	Дата	
				Предметные УУД	Метапредметные и личностные УУД		план	факт
<b>Раздел 1 Легкая атлетика (кроссовая подготовка) – 11+7 часов</b>								
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.  Развитие ловкости	Усвоения новых знаний	Изучать историю легкой атлетики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культуры и своевременно их устранять. Демонстрировать физическое качество ловкость в подвижных играх	Знать требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом, воздухе.  Научить выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их.	<b>Личностные:-</b> владеть умениями с максимальной скоростью пробегать 30м, 60м из положения низкого старта;  - владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;  - владеть навыками выполнения разнообразных комплексов упражнений;	Вводный		
2	ТБ .Развитие скоростных способностей.  Спринтерский бег  Стартовый разгон.	Актуализация знаний и умений	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений. Уметь демонстрировать старты из различных положений. Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного физического развития.	Научить описывать технику бега на короткие дистанции.	-  выполнять упражнения на развитие быстроты, координации;	Текущий,		

3*\1	Т.Б Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Усвоения новых знаний	Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта.	Знать требования безопасности и гигиенические правила при занятиях волейболом. Соблюдать правила безопасности.	- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности на уроке;  <b>Познавательные:</b> - рассказывать об истории развития, волейбола;			
4	Т.Б Низкий старт. Бег 30м	Усвоение новых знаний	Демонстрировать технику низкого старта и высокого старта. Осваивать технику выполнения беговых упражнений	Научить описывать технику низкого старта. Уметь выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.	- преобразовывать информацию из одного вида в другую (упражнения в комбинацию).	Текущий		
5	Т.Б Высокий старт. Прыжок в длину с разбега	Контрольный	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Уметь раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности	<b>Коммуникативные.:</b> - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности при работе с мячом; - взаимодействовать со сверстниками, в процессе совместного освоения техники метания малого мяча, спринтерского бега, прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги»;	Итоговый		
6*\2	Т.Б Прием и передача мяча	Комбинированный урок	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.	- уметь выполнять комплексы упражнений с предметом и без предмета; - приобретать навыки:			

7	Т.Б Развитие скоростных способностей бег 60 метров – на результат.	Систематизация и обобщение знаний и умений	Демонстрировать Бег на короткие дистанции. Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Уметь составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью.  Знать значение дыхательной гимнастики.	ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе; - управлять поведением партнера: контроль, коррекция, оценка его действия;	Коррекция		
8	Т.Б Развитие скоростных способностей Бег 1000м	Контрольный	Демонстрировать скоростные качества в беге на 1000м.	Уметь оценивать свою быстроту по приведенным показателям	- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Итоговый		
9*\3	Т.Б Удар по неподвижному мячу. Ладонью. Подача	Комбинированный урок	Описывать технику удара по мячу Ладонью, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Демонстрировать технику удара по мячу (подвижные игры и эстафеты).	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; организовывать совместную работу учащихся в группе; - взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры.	Коррекция		

10	Т.Б Метание малого мяча в цель и на дальность	Комбинированный урок	Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Уметь описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	<b>Регулятивные:</b> - уметь определять цель деятельности на уроке; - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы;	Текущий		
11	Т.Б Метание малого мяча в цель и на дальность. Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега	Контрольный	Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.	Уметь описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	- контроль и оценка деятельности; - уметь выполнять правила подвижных игр;  - применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - целеполагание;	Итоговый		
12* 4	Т.Б Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача	Комбинированный урок	Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правила игры.	- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры; - оценка качества усвоения пройденного материала.			
13	Т.Б Развитие выносливости Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Комбинированный урок	Тестирование: прыжки в длину с разбега.	Применять разученные упражнения для развития выносливости		Текущий		

14	Т.Б Развитие скоростно-силовой выносливости Челночный бег 3×10 метров.	Контрольный	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-анализировать методы и приемы с целью выделения главного;</li> <li>- укрепления здоровья и развития физических качеств;</li> <li>-осуществлять сравнение бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта;</li> <li>- строить логическое рассуждение, включающее установл</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы;</li> </ul>	Итоговый		
----	--	-------------	---	--	---	----------	--	--



15*\ 5	Т.Б Прием мяча после подачи. Подбор мяча от сетки		Демонстрировать технику удара по мячу	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.  Соблюдать правила безопасности.	<b>Познавательные:</b>  -анализировать методы и приемы с целью выделения главного;  - укрепления здоровья и развития физических качеств; -осуществлять сравнение бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;	Коррекция		
16	Т.Б Развитие выносливости. Прыжок в длину с места	Комбинированный урок.	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	-осознавать учебно-познавательную (учебно-практическую) задачу, читая учебный текст (формулировку задания), слушая учителя или одноклассников, извлекать нужную информацию, самостоятельно находить её в материалах учебников;  -составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;  -уметь определять возможные источники необходимых сведений,	Текущий		
17	Т.Б Развитие выносливости. Бег 300 м	Контрольный	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Осваивать технику бега на средние дистанции		Итоговый		
18*\ 6	Т.Б Подача мяча. Работа в 3 приема	Комбинированный урок	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.  Соблюдать правила безопасности.		Текущий		

19	Т.Б Прыжок в длину с разбега Эстафетный бег. Бег 1,5 км	Комбинированный урок	Демонстрировать технику отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «Согнув ноги».	Уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность её выполнения.	<b>Познавательные:</b>  <b>Коммуникативные:</b>  - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности при работе с мячом;  - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники удара по мячу;  - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе; - взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры.	Текущий		
20	Т.Б Метание малого мяча в цель и на дальность	Комбинированный урок	Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Уметь описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.		Текущий		
21* 7	Т.Б Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Нападающий удар	Комбинированный урок	Уметь демонстрировать стойку игрока. Показывать перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Научить правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научить правильно выполнять стойку волейболиста.		Текущий		
22	Т.Б Эстафетный бег. Бег 2 км	Комбинированный урок	Демонстрировать физические качества на скорость. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа		Текущий		

23	Т.Б Развитие скоростно-силовой выносливости Челночный бег 3×10 метров.	Комбинированный урок	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять удары по мячу внутренней стороной стопы;</li> <li>- выполнять комбинацию из числа разученных упражнений</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы;</li> </ul>	Текущий		
24* 8	Т.Б Поддача мяча. Работа в 3 приема	Урок - соревнования	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p>			Итоговый	
25	Т.Б Кроссовая подготовка. Бег до 15 мин легким темпом	Комбинированный урок	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять правила учебной игры;</li> <li>- применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе;</li> <li>- использовать игру волейбол в организации активного отдыха</li> </ul> <p><u>Регулятивные УУД</u>- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;</p>	Текущий		
26	Т.Б Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега и с места	Комбинированный урок	Уметь демонстрировать технику старта с опорой на одну руку	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку.			Текущий	

27*\n9	Т.Б Страховка при блокировании	Комбинированный урок	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов	- осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; - самостоятельно.	Текущий		
<b>Раздел 3 Гимнастика – 21 час</b>								
28	Т.Б Техника безопасности при занятии гимнастикой. История развития гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	Актуализация знаний и умений	Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Знать технику безопасности на уроках гимнастики.  Научить выполнять комплексы упражнений без предметов.	<b>Личностные:</b>  - выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);  - выполнять опорные прыжки через козла в ширину;  - выполнять акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений;  - владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	Вводный		

29	Т.Б Лазанье по канату (теория). ОРУ на развитие силы. Упр. в висе. Лазание по наклонной скамейке лежа на животе.	Усвоения новых знаний	Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составлять комбинации из числа разученных упражнений.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно.  Знать и различать строевые приемы.	<p><b>Регулятивные:</b> - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы;</p> <p>-использовать обще развивающие упражнения для развития физических качеств;</p>	Текущий		
30*\10	Т.Б Физическая подготовка в процессе занятия	Усвоение новых знаний	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов		Текущий		
31	Т.Б Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	Систематизация и обобщения знаний и умений	Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.	Уметь выполнять кувырок назад из упора присев в группировке		Итоговый		

32	Т.Б Акробатические упражнения. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полу шпагат.	Систематизация и обобщение знаний и умений	Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно. Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полу шпагат.	Уметь: правильно выполнять основные движения в кувырке назад. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	- выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах;  <b>Коммуникативные.:</b> - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь в страховке;	Коррекция		
33*\n11	Т.Б Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	Усвоение новых знаний	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов		Текущий		
34	Т.Б Лазание по канату (теория). Подтягивание и передвижение в висе. Развитие силовых способностей.	Контрольный	Демонстрировать акробатические комбинации Развитие силовых способностей.	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.		Итоговый		
35	Т.Б. Мост из положения стоя - (д).Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (М).Ведение дневника самоконтроля	Игровой	Демонстрировать гимнастические упражнения	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей	Текущий		

36*\n12	Т.Б Прием мяча, отраженного от сетки. Нижняя прямая подача	Усвоения новых знаний	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий	Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.	- организовывать совместную работу учащихся в группе			
37	Т.Б Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Правила соревнований.	Контрольный	Демонстрировать максимальное выполнение подтягивания на высокой и низкой перекладине.	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	- взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов	Итоговый		
38	Т.Б Опорные прыжки Современные средства физического воспитания	Систематизации и обобщения знаний и умений	Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка через «козла».	- соблюдать правила безопасности при работе на снарядах,	Текущий		
39*\n13	Т.Б Совершенствование верхней прямой подачи. Учебная игра	Контрольный	Выполнять упражнения на осанку. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов	Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.		Итоговый		

40	Т.Б Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического «козла» в ширину (вскок в упор присев, соскок прогнувшись)	Контрольный	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического «козла».	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности.  Проявлять качества силы и координации	- выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах;  - применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой;	Итоговый		
41	Т.Б Акробатическая комбинация	Систематизации и обобщения знаний и умений	ОРУ с гимнастической палкой. Учет акробатического соединения.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений	- соблюдать правила безопасности при работе на снарядах,	Текущий		
42* 14	Т.Б Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача.	Усвоения новых знаний	Уметь играть по упрощенным правилам. Демонстрировать технику приема и передачи мяча через сетку в парах.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений		Коррекция		
43	Т.Б Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках(совершенство)	Систематизации и обобщения знаний и умений	Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	- соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов	Текущий		
44	Т.Б Выполнение комбинации на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке. Развитие силы.	Контрольный	Демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке)	Составлять (с помощью учителя) режим дня.  Знать и различать строевые приемы	- взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов	Итоговый		



				Осваивать технику равновесия				
45*\	Т.Б Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	Контрольный	Моделировать технические действия в игровой деятельности.			Текущий		
46	Т.Б Упражнения с обручем (девочки). Развитие силы (мальчики).	Контрольный	Уметь составлять комплекс упражнений для развития силы. Описывать технику данных упражнений	Использовать гимнастические упражнения для развития силы	<b>Познавательные:</b> - рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики; раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств	Итоговый		
47	Т.Б Брусья. Висы и упоры. Лазанье по горизонтальной лестнице.	Комбинированный урок	Использовать гимнастические упражнения для развития названных координационных способностей.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств				
48*\	Т.Б Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения игрока.	Усвоения новых знаний	Уметь демонстрировать стойку игрока. Показывать перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Описывают технику ОРУ,	двигательные качества по средствам ОРУ. Научить правильно, выполнять стойку волейболиста.	- уважительно относиться к партнеру; - выполнять правила игры;	Текущий		

49	Т.Б Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	Усвоения новых знаний	составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Проявлять качества силы, координации и ловкости Осваивать технику прыжка через козла	Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий волейболом;  - уважительно относиться к партнеру;  - выполнять правила игры;  - уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;			
50	Т.Б Упражнения в равновесии (д); Строевая подготовка. Длинный кувырок (м)	Комбинированный урок	Демонстрировать акробатическую комбинацию из разученных упражнений	Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.		Текущий		
51*\n17	Т.Б Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача.	Комбинированный урок	Уметь играть по упрощенным правилам.  Демонстрировать технику приема и передачи мяча через сетку в парах.	Двухсторонняя игра в волейбол. Научить технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Уметь правильно, выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	- использовать игру волейбол в организации активного отдыха.	Коррекция		
52	Т.Б Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	Систематизация и обобщения знаний и умений	Демонстрировать технику приема и передачи мяча в парах. Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях	Сов -е техники пройденных элементов волейбола.	Познавательные: - моделировать технику действий и приемов волейболиста;. - моделировать технику игровых действий и приемов;	Текущий		
53	Т.Б Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	Систематизация и обобщения знаний и умений	Демонстрировать технику приема и передачи мяча в парах. Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях	Сов -е техники пройденных элементов волейбола.	Познавательные: - моделировать технику действий и приемов волейболиста;. - моделировать технику игровых действий и приемов;	Итоговый		

54*\n18	Т.Б Учебно-тренировочная игра. Физические упражнения, применяемые при обучении вб	Систематизации и обобщения знаний и умений	Описывать технику прямой нижней подачи. Уметь играть по упрощенным правилам.	Научить технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Личностные: - организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками; - описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Текущий		
55	Т.Б Упражнения в равновесии (д); Строевая подготовка. Длинный кувырок (м)	Комбинированный урок	Демонстрировать акробатическую комбинацию из разученных упражнений	Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	- моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий	Коррекция		
56	Т.Б Брусья. Висы и упоры. Лазанье по горизонтальной лестнице.	Комбинированный урок	Использовать гимнастические упражнения для развития названных координационных способностей.	Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.		Итоговый		
57*\n19	Т.Б КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности	Научить качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	<u>Коммуникативные УУД</u>  - работать в группе, умение общаться друг с другом;  - сохранять доброжелательные отношения, умение выражать свои мысли;	Текущий		
58	Т.Б Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Анализировать двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.		Текущий		

59	Т.Б Урок-соревнование.	Игровой	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	- сохранять доброжелательные отношения, умение выражать свои мысли;	Текущий		
60*\ 20	Т.Б Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	Систематизации и обобщения знаний и умений	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Научиться нижней подаче мяча.		Текущий		
Баскетбол-27 часов								
61	Инструктаж по т/б на уроках б/б Передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Описывать технику передачи мяча от груди. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол.	Научить правильно вести себя на уроке по разделу баскетбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научить выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий баскетболом; - использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств; - использовать игру баскетбол в организации активного отдыха; - выполнять правила игры.	Коррекция		
62	Т.Б Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Усвоения новых знаний	Уметь описывать технику ведения мяча с изменением направления.	Научить выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Коммуникативные: - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий;	Текущий		

63*\n21	Т.Б Урок соревнования	Игровой	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Использовать игру в волейбол как средство активного отдыха.	- соблюдать правила	Текущий		
64	Т.Б Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Комбинированный урок	Демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления.	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Регулятивные:  - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Текущий		
65	Т.Б Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Комбинированный урок	Демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления.	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Познавательные:  - демонстрировать физические качества на выносливость.	Текущий		
66*\n22	Т.Б Развитие выносливости Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	Коммуникативные:  - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Текущий		
67	Т.Б Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	Комбинированный	Выполнять технику ведения мяча змейкой	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.		Итоговый		
68	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным	Комбинированный	Описывать технику выполнения броска по кольцу. Выполнять броски по кольцу. Излагать правила и	Научить технике передачи мяча и броскам по кольцу. Анализировать правильность игры,	Познавательные : - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать	Текущий		

	правилам.		условия проведения подвижных игр.	выявлять грубые ошибки и исправлять их	ее в зависимости от ситуаций и условий.			
69*\23	Т.Б Совершенствование верхней прямой подачи	Систематизации и обобщения знаний и умений	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий баскетболом; - использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств;	Текущий		
70	Т.Б Совершенствование техники бросков Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола в кольцо.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Уметь описывать технику броска мяча по кольцу.	Научить выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	- использовать игру баскетбол в организации активного отдыха; - выполнять правила игры.  Коммуникативные: - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий;	Коррекция		
71	Т.Б Закрепление игровых приемов и действий в баскетболе в различных сочетаниях	Систематизации и обобщения знаний и умений	Уметь описывать игровые приемы и действия в баскетбольной комбинации.	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	- соблюдать правила безопасности;  Познавательные : - моделировать технику игровых действий и приемов;			
72*\24	Т.Б Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам.	Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их	- моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Итоговый		
73	Т.Б Закрепление игровых приемов и действий в баскетболе в различных сочетаниях.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Уметь описывать игровые приемы и действия в баскетбольной комбинации.	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения игровых приемов и действий в баскетболе.	Личностные: - осуществлять судейство игры по упрощенным правилам; - осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно;	Итоговый		

74	Т.Б Совершенствование техники бросков Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола в кольцо.	Систематизация и обобщения знаний и умений	Уметь описывать технику броска мяча по кольцу.	Научить выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	организовывать совместные занятия по баскетболу со сверстниками.			
75*\n25	Т.Б Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	Комбинированный	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Научиться нижней подаче мяча.		Коррекция		
76	Т.Б Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам.	Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их	Личностные: - осуществлять судейство игры по упрощенным правилам; - осваивать технику			
77	Т.Б Выполнение комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. Кроссовая подготовка	Контрольный	Выполнять: ловля мяча на месте - ведение-остановка в два шага - бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.	Уметь выполнять комбинацию по баскетболу из освоенных элементов техники владения мячом.		Итоговый		
78*\n26	Т.Б Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	Комбинированный	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Научиться нижней подаче мяча.		Текущий		
79	Т.Б Силовая подготовка (комплекс упражнений на гимнастической скамейке). Передача мяча во встречном движении, броски	Комбинированный	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта,	Раскрывать значение силовых упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе	Текущий		

	мяча в движении							
80	Т.Б Бросок мяча в движении Штрафной бросок.	Игровой	Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Выполнять правила подвижной игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		Текущий		
81* 27	Т.Б Прыжковая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей	Текущий		
82	Т.Б Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	Контрольный	Выполнять броски по кольцу на оценку. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Демонстрировать технику попадания по кольцу.	- организовывать совместную работу учащихся в группе	Итоговый		
83	Т.Б Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	Комбинированный	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Уметь управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей	Текущий		



84*\ 28	Т.Б Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Игровой	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их.	- организовывать совместную работу учащихся в группе	Текущий		
85	Т.Б Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	Комбинированный	Выполнять тактику свободного нападения  Осваивать технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях	Уметь анализировать тактические действия в нападении и в защите.		Текущий		
86	Т.Б Прыжки через скакалку за 30 сек.	Контрольный	Выполнять тестовый норматив прыжка на скакалке.	Уметь демонстрировать технику прыжка на скакалке.		Итоговый		
87*\ 29	Т.Б Позиционное нападение и личная защита	Комбинированный	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Проявлять координацию при выполнении упражнений.	Уметь сосредотачивать внимание при судействе игры	- уметь максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;	Текущий		
88	Т.б Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Комбинированный	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.  Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость).	Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях.	- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	Текущий		

89	Т.Б Совершенствование передвижений защитника при индивидуальных защитных действиях.	Игровой	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях.		Текущий			
<b>Раздел 7 Легкая атлетика (кроссовая подготовка) – 10+6 часов</b>									
90* 30	Т.Б Совершенствование верхней прямой подачи	Систематизация и обобщения знаний и умений	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	Регулятивные:  - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Познавательные:  - демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча;	Текущий			
91	Т.Б Развитие выносливости Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель Прыжок в длину с места. Ч.Б 3X10	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	- применять беговые упражнения для развития физических качеств;	Текущий			
92	Т.Б Развитие выносливости	Комбинированный	Демонстрировать физические качества на	Осваивать технику бега на средние		Текущий			

	Прыжок в длину с места		выносливость.	дистанции	- демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.			
93*\31	Т.Б Прыжковая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Текущий		
94	Т.Б Кроссовая подготовка Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель	Контрольный	Демонстрировать двигательное качество выносливость в беге на 500 м	Уметь выполнять бег на 500 м.	Коммуникативные: - соблюдать правила безопасности.	Итоговый		
95	Т.Б Развитие выносливости Бег 30 м, 100м. Медленный бег до 6мин.	Комбинированный	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Применять разученные упражнения для развития выносливости	- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, эстафетного бега.	Текущий		
96*\32	Т.Б Позиционное нападение и личная защита. Одиночный блок	Комбинированный	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять координацию при	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	Личностные: - описывать технику выполнения прыжковых упражнений; .  - описывать технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно;	Текущий		
97	Т.Б. Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин Высокий старт. Бег 30м зачет	Систематизация и обобщения знаний и умений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.		Текущий		

98	Т.Б Кроссовая подготовка Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Бег 60 м. на результат.	Контрольный	Демонстрировать технику прыжка высоту с разбега.	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Личностные: - описывать технику выполнения прыжковых упражнений; . - описывать технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно;	Текущий		
99*\33	Т.Б Positionное нападение и личная защита. Одиночный блок	Комбинированный	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием		Текущий		
100	Т.Б Кроссовая подготовка Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	Систематизация и обобщения знаний и умений	Уметь выполнять старты из разных положений.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.		Текущий		
101	Т.Б Кроссовая подготовка Прыжки в длину с разбега на результат	Контрольный	Уметь демонстрировать технику старта с опорой на одну руку.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Личностные: - описывать технику выполнения прыжковых упражнений; . - описывать технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно;	Текущий		
102*\34	Итоговый урок.		Учебная игра			Итоговый		

**Тематическое планирование 9 класс**

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Виды деятельности учащихся	Планируемые результаты		Виды и методы контроля	Дата	
				Предметные УУД	Метапредметные и личностные УУД		план	факт
<b>Раздел 1 Легкая атлетика (кроссовая подготовка) – 11+7 часов</b>								
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.  Развитие ловкости	Усвоения новых знаний	Изучать историю легкой атлетики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культуры и своевременно их устранять. Демонстрировать физическое качество ловкость в подвижных играх	Знать требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом, воздухе.  Научить выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их.	<b>Личностные:-</b> владеть умениями с максимальной скоростью пробегать 30м, 60м из положения низкого старта;  - владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;  - владеть навыками выполнения разнообразных комплексов упражнений;	Вводный		
2	ТБ.Развитие скоростных способностей.  Спринтерский бег  Стартовый разгон.	Актуализация знаний и умений	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений. Уметь демонстрировать старты из различных положений. Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного физического развития.	Научить описывать технику бега на короткие дистанции.	- выполнять упражнения на развитие быстроты, координации;  - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности на уроке;	Текущий,		

3*\1	Т.Б Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Усвоения новых знаний	Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта.	Знать требования безопасности и гигиенические правила при занятиях волейболом. Соблюдать правила безопасности.	<b>Познавательные:</b> - рассказывать об истории развития, волейбола;  - преобразовывать информацию из одного вида в другую (упражнения в комбинацию).			
4	Т.Б Низкий старт. Бег 30м	Усвоение новых знаний	Демонстрировать технику низкого старта и высокого старта. Осваивать технику выполнения беговых упражнений	Научить описывать технику низкого старта. Уметь выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.		Текущий		
5	Т.Б Высокий старт. Прыжок в длину с разбега	Контрольный	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Уметь раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности	<b>Коммуникативные.:</b> - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности при работе с мячом; - взаимодействовать со сверстниками, в процессе совместного освоения техники метания малого мяча, спринтерского бега, прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги»;	Итоговый		
6*\2	Т.Б Прием и передача мяча	Комбинированный урок	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.	- уметь выполнять комплексы упражнений с предметом и без предмета; - приобретать навыки:			

7	Т.Б Развитие скоростных способностей бег 60 метров – на результат.	Систематизация и обобщение знаний и умений	Демонстрировать Бег на короткие дистанции. Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Уметь составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью.  Знать значение дыхательной гимнастики.	ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе; - управлять поведением партнера: контроль, коррекция, оценка его действия;	Коррекция		
8	Т.Б Развитие скоростных способностей Бег 1000м	Контрольный	Демонстрировать скоростные качества в беге на 1000м.	Уметь оценивать свою быстроту по приведенным показателям	- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Итоговый		
9*\3	Т.Б Удар по неподвижному мячу. Ладонью. Подача	Комбинированный урок	Описывать технику удара по мячу Ладонью, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Демонстрировать технику удара по мячу (подвижные игры и эстафеты).	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; организовывать совместную работу учащихся в группе; - взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры.	Коррекция		
10	Т.Б Метание малого мяча в цель и на дальность	Комбинированный урок	Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Уметь описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную	<b>Регулятивные:</b> - уметь определять цель деятельности на уроке; - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - контроль и оценка деятельности; - уметь выполнять правила	Текущий		

				неподвижную мишень.	подвижных игр; - применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - целеполагание; - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры; - оценка качества усвоения пройденного материала.			
11	Т.Б Метание малого мяча в цель и на дальность. Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега	Контрольный	Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.	Уметь описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.		Итоговый		
12* 4	Т.Б Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача	Комбинированный урок	Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правила игры.	<b>Регулятивные:</b> - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы;			
13	Т.Б Развитие выносливости Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Комбинированный урок	Тестирование: прыжки в длину с разбега.	Применять разученные упражнения для развития выносливости		Текущий		
14	Т.Б Развитие скоростно-силовой выносливости Челночный бег 3×10 метров.	Контрольный	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег		Итоговый		



15*\n5	Т.Б Прием мяча после подачи. Подбор мяча от сетки		Демонстрировать технику удара по мячу	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.  Соблюдать правила безопасности.	<b>Познавательные:</b>  -анализировать методы и приемы с целью выделения главного;  - укрепления здоровья и развития физических качеств; -осуществлять сравнение бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;	Коррекция		
16	Т.Б Развитие выносливости. Прыжок в длину с места	Комбинированный урок.	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	-осознавать учебно-познавательную (учебно-практическую) задачу, читая учебный текст (формулировку задания), слушая учителя или одноклассников, извлекать нужную информацию, самостоятельно находить её в материалах учебников;  -составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;  -уметь определять возможные источники необходимых сведений,	Текущий		
17	Т.Б Развитие выносливости. Бег 30 м	Контрольный	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Осваивать технику бега на средние дистанции		Итоговый		
18*\n6	Т.Б Подача мяча. Работа в 3 приема	Комбинированный урок	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.  Соблюдать правила безопасности.		Текущий		

19	Т.Б Прыжок в длину с разбега Эстафетный бег. Бег 1,5 км	Комбинированный урок	Демонстрировать технику отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «Согнув ноги».	Уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность её выполнения.	<b>Познавательные:</b>  <b>Коммуникативные:</b>  - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности при работе с мячом;  - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники удара по мячу;  - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе; - взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры.	Текущий		
20	Т.Б Метание малого мяча в цель и на дальность	Комбинированный урок	Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Уметь описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.		Текущий		
21* 7	Т.Б Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Нападающий удар	Комбинированный урок	Уметь демонстрировать стойку игрока. Показывать перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Научить правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научить правильно выполнять стойку волейболиста.		Текущий		
22	Т.Б Эстафетный бег. Бег 2 км	Комбинированный урок	Демонстрировать физические качества на скорость. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа		Текущий		

23	Т.Б Развитие скоростно-силовой выносливости Челночный бег 3×10 метров.	Комбинированный урок	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег		Текущий		
24* 8	Т.Б Поддача мяча. Работа в 3 приема	Урок - соревнования	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.  Соблюдать правила безопасности.	<b>Личностные:</b>  - выполнять удары по мячу внутренней стороной стопы;  - выполнять комбинацию из числа разученных упражнений.  <b>Регулятивные:</b> - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы;	Итоговый		

25	Т.Б Кроссовая подготовка. Бег до 15 мин легким темпом	Комбинированный урок	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег	- выполнять правила учебной игры; - применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - использовать игру волейбол в организации активного отдыха	Текущий		
26	Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега и с места	Комбинированный урок	Уметь демонстрировать технику старта с опорой на одну руку	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку.	<i>Регулятивные УУД</i> - адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;	Текущий		
27*\9	Т.Б Страховка при блокировании	Комбинированный урок	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов	- осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; - самостоятельно.	Текущий		
<b>Раздел 3 Гимнастика – 21 час</b>								

28	Т.Б Техника безопасности при занятии гимнастикой. История развития гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	Актуализация знаний и умений	Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Знать технику безопасности на уроках гимнастики.  Научить выполнять комплексы упражнений без предметов.	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);</li> <li>- выполнять опорные прыжки через козла в ширину;</li> <li>- выполнять акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений;</li> <li>- владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</li> </ul>	Вводный		
29	Т.Б Лазанье по канату (теория). ОРУ на развитие силы. Упр. в висе. Лазание по наклонной скамейке лежа на животе.	Усвоения новых знаний	Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составлять комбинации из числа разученных упражнений.	<p><b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно.</p> <p>Знать и различать строевые приемы.</p>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы;</li> </ul>	Текущий		
30* 10	Т.Б Физическая подготовка в	Усвоение новых	Моделировать технику освоенных игровых	Взаимодействовать со сверстниками в		Текущий		

	процессе занятия	знаний	действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	процессе совместного освоения техники игровых приемов	-использовать общеразвивающие упражнения для развития физических качеств; - выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах;			
31	Т.Б Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	Систематизация и обобщения знаний и умений	Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.	Уметь выполнять кувырок назад из упора присев в группировке		<b>Коммуникативные.:</b> - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь в страховки	Итоговый	
32	Т.Б Акробатические упражнения. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полу шпагат.	Систематизация и обобщение знаний и умений	Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно. Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полу шпагат. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полу шпагат.	Уметь: правильно выполнять основные движения в кувырке назад. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	Коррекция			
33*\n11	Т.Б Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	Усвоение новых знаний	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов		Текущий		
34	Т.Б Лазание по канату (теория). Подтягивание и передвижение в	Контроль	Демонстрировать акробатические комбинации Развитие силовых способностей.	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для		Итоговый		

	весе. Развитие силовых способностей.			развития названных координационных способностей.				
35	Т.Б. Мост из положения стоя - (д).Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (М).Ведение дневника самоконтроля	Игровой	Демонстрировать гимнастические упражнения	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе;	Текущий		
36*\n12	Т.Б Прием мяча, отраженного от сетки. Нижняя прямая подача	Усвоения новых знаний	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий	Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.				
37	Т.Б Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Правила соревнований.	Контрольные	Демонстрировать максимальное выполнение подтягивания на высокой и низкой перекладине.	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	- соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов	Итоговый		
38	Т.Б Опорные прыжки Современные средства физического воспитания	Систематизации и обобщения знаний и умений	Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка через «козла».		Текущий		

39*\n13	Т.Б Совершенствование верхней прямой подачи. Учебная игра	Контрольн й	Выполнять упражнения на осанку. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов	Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.		Итоговый		
40	Т.Б Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического «козла» в ширину (вскок в упор присев, соскок прогнувшись)	Контрольн й	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического «козла».	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности.  Проявлять качества силы и координации	- выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах;  - применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой;	Итоговый		
41	Т.Б Акробатическая комбинация	Систематиза ции и обобщения знаний и умений	ОРУ с гимнастической палкой. Учет акробатического соединения.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений	- соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов	Текущий		
42*\n14	Т.Б Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача.	Усвоения новых знаний	Уметь играть по упрощенным правилам. Демонстрировать технику приема и передачи мяча через сетку в парах.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений		Коррекция		
43	Т.Б Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках(совершенствование)	Систематиза ции и обобщения знаний и умений	Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	- соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов	Текущий		



44	Т.Б Выполнение комбинации на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке. Развитие силы.	Контрольный	Демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке)	Составлять (с помощью учителя) режим дня.  Знать и различать строевые приемы  Осваивать технику равновесия		Итоговый		
45*\	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	Контрольный	Моделировать технические действия в игровой деятельности.			Текущий		
46	Т.Б Упражнения с обручем (девочки). Развитие силы (мальчики).	Контрольный	Уметь составлять комплекс упражнений для развития силы. Описывать технику данных упражнений	Использовать гимнастические упражнения для развития силы	<b>Познавательные:</b> - рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики; раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств	Итоговый		
47	Т.Б Брусья. Висы и упоры. Лазанье по горизонтальной лестнице.	Комбинированный урок	Использовать гимнастические упражнения для развития названных координационных способностей.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств				

48*\ 16	Т.Б Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения игрока.	Усвоения новых знаний	Уметь демонстрировать стойку игрока. Показывать перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Описывают технику ОРУ,	двигательные качества по средствам ОРУ. Научить правильно выполнять стойку волейболиста.	- уважительно относиться к партнеру; - выполнять правила игры;	Текущий		
49	Т.Б Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	Усвоения новых знаний	составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Проявлять качества силы, координации и ловкости Осваивать технику прыжка через козла	Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий волейболом;  - уважительно относиться к партнеру;			
50	Т.Б Упражнения в равновесии (д); Строевая подготовка. Длинный кувырок (м)	Комбинированный урок	Демонстрировать акробатическую комбинацию из разученных упражнений	Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	- выполнять правила игры;  - уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;	Текущий		
51*\ 17	Т.Б Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача.	Комбинированный урок	Уметь играть по упрощенным правилам.  Демонстрировать технику приема и передачи мяча через сетку в парах.	Двухсторонняя игра в волейбол. Научить технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Уметь правильно, выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	- использовать игру волейбол в организации активного отдыха.	Коррекция		
52	Т.Б Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	Систематизации и обобщения знаний и умений	Демонстрировать технику приема и передачи мяча в парах. Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях	Сов -е техники пройденных элементов волейбола.	Познавательные: - моделировать технику действий и приемов волейболиста; - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать	Текущий		

					ее в зависимости от ситуаций и условий			
53	Т.Б Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	Систематизации и обобщения знаний и умений	Демонстрировать технику приема и передачи мяча в парах. Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях	Сов -е техники пройденных элементов волейбола.	Познавательные: -моделировать технику действий и приемов волейболиста; - моделировать технику игровых действий и приемов; -моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий	Итоговый		
54*\18	Т.Б Учебно-тренировочная игра. Физические упражнения, применяемые при обучении волейболу	Систематизации и обобщения знаний и умений	Описывать технику прямой нижней подачи. Уметь играть по упрощенным правилам.	Научить технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Личностные: - организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками; - описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Текущий		
55	Т.Б Упражнения в равновесии (д); Строевая подготовка. Длинный кувырок (м)	Комбинированный урок	Демонстрировать акробатическую комбинацию из разученных упражнений	Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.		Коррекция		
56	Т.Б Брусья. Висы и упоры. Лазанье по горизонтальной лестнице.	Комбинированный урок	Использовать гимнастические упражнения для развития названных координационных способностей.	Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.		Итоговый		
57*\19	Т.Б КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр,	Научить качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться	<u>Коммуникативные УУД</u> - работать в группе, умение	Текущий		

	действий волейбола. Учебная игра.		соблюдать правила безопасности	техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	общаться друг с другом; - сохранять доброжелательные отношения, умение выражать свои мысли;			
58	Т.Б Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Анализировать двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.		Текущий		
59	Т.Б Урок-соревнование.	Игровой	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	- сохранять доброжелательные отношения, умение выражать свои мысли;	Текущий		
60* 20	Т.Б Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	Систематизации и обобщения знаний и умений	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Научиться нижней подаче мяча.		Текущий		
Баскетбол-27 часов								
61	Инструктаж по т/б на уроках б/б Передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Описывать технику передачи мяча от груди. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол.	Научить правильно вести себя на уроке по разделу баскетбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научить выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий баскетболом; - использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств; - использовать игру баскетбол в организации активного отдыха; - выполнять правила игры.	Коррекция		

62	Т.Б Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Усвоения новых знаний	Уметь описывать технику ведения мяча с изменением направления.	Научить выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Коммуникативные: - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; - соблюдать правила	Текущий		
63*\ 21	Т.Б Урок соревнование	Игровой	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Использовать игру в волейбол как средство активного отдыха.		Текущий		
64	Т.Б Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Комбинирова нный урок	Демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления.	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Регулятивные:  - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Текущий		
65	Т.Б Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Комбинирова нный урок	Демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления.	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Познавательные:  - демонстрировать физические качества на выносливость.	Текущий		
66*\ 22	Т.Б Развитие выносливости Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача	Комбинирова нный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличи- тельные признаки от техники бега на короткие дистанции	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	Коммуникативные:  - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Текущий		
67	Т.Б Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствовани	Комбинирова нный	Выполнять технику ведения мяча змейкой	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.		Итоговый		

	е)							
68	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Описывать технику выполнения броска по кольцу. Выполнять броски по кольцу. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Научить технике передачи мяча и броскам по кольцу. Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их	Познавательные : - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Текущий		
69*\23	Т.Б Совершенствование верхней прямой подачи	Систематизации и обобщения знаний и умений	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий баскетболом; - использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств; - использовать игру баскетбол в организации активного отдыха; - выполнять правила игры.	Текущий		
70	Т.Б Совершенствование техники бросков Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола в кольцо.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Уметь описывать технику броска мяча по кольцу.	Научить выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Коммуникативные: - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; - соблюдать правила безопасности;	Коррекция		
71	Т.Б Закрепление игровых приемов и действий в баскетболе в различных сочетаниях	Систематизации и обобщения знаний и умений	Уметь описывать игровые приемы и действия в баскетбольной комбинации.	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Познавательные : - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.			
72*\24	Т.Б Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам.	Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их	- моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Итоговый		

73	Т.Б Закрепление игровых приемов и действий в баскетболе в различных сочетаниях.	Систематизация и обобщения знаний и умений	Уметь описывать игровые приемы и действия в баскетбольной комбинации.	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения игровых приемов и действий в баскетболе.	Личностные: - осуществлять судейство игры по упрощенным правилам; - осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно;	Итоговый		
74	Т.Б Совершенствование техники бросков Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола в кольцо.	Систематизация и обобщения знаний и умений	Уметь описывать технику броска мяча по кольцу.	Научить выполнять технику бросков в кольцо и развивать двигательные качества по средствам СПУ.	организовывать совместные занятия по баскетболу со сверстниками.			
75*\25	Т.Б Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	Комбинированный	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Научиться нижней подаче мяча.		Коррекция		
76	Т.Б Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам.	Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их	Личностные: - осуществлять судейство игры по упрощенным правилам; - осваивать технику			
77	Т.Б Выполнение комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. Кроссовая подготовка	Контрольный	Выполнять: ловля мяча на месте - ведение-остановка в два шага - бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.	Уметь выполнять комбинацию по баскетболу из освоенных элементов техники владения мячом.		Итоговый		

78*\ 26	Т.Б Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	Комбинированный	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Научиться нижней подаче мяча.		Текущий		
79	Т.Б Силовая подготовка (комплекс упражнений на гимнаст скамейке). Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	Комбинированный	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта,	Раскрывать значение силовых упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе	Текущий		
80	Т.Б Бросок мяча в движении Штрафной бросок.	Игровой	Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Выполнять правила подвижной игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		Текущий		
81*\ 27	Т.Б Прыжковая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе	Текущий		
82	Т.Б Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	Контрольный	Выполнять броски по кольцу на оценку. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Демонстрировать технику попадания по кольцу.		Итоговый		



83	Т.Б Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	Комбинированный	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Уметь управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе	Текущий		
84* 28	Т.Б Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Игровой	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их.		Текущий		
85	Т.Б Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	Комбинированный	Выполнять тактику свободного нападения  Осваивать технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях	Уметь анализировать тактические действия в нападении и в защите.		Текущий		
86	Т.Б Прыжки через скакалку за 30 сек.	Контрольный	Выполнять тестовый норматив прыжка на скакалке.	Уметь демонстрировать технику прыжка на скакалке.		Итоговый		
87* 29	Т.Б Позиционное нападение и личная защита	Комбинированный	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Проявлять координацию при выполнении упражнений.	Уметь сосредотачивать внимание при судействе игры	- уметь максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;	Текущий		

88	Т.б Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Комбинированный	<p>Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость).</p>	Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях.		Текущий		
89	Т.Б Совершенствование передвижений защитника при индивидуальных защитных действиях.	Игровой	<p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p>	Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях.	- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	Текущий		
<b>Раздел 7 Легкая атлетика (кроссовая подготовка) – 10+6 часов</b>								
90* 30	Т.Б Совершенствование верхней прямой подачи	Систематизация и обобщения знаний и умений	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	Регулятивные:  - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Текущий		

91	Т.Б Развитие выносливости Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель Прыжок в длину с места. Ч.Б 3X10	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча;</li> <li>- применять беговые упражнения для развития физических качеств;</li> </ul>	Текущий			
92	Т.Б Развитие выносливости Прыжок в длину с места	Комбинированный	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Осваивать технику бега на средние дистанции		<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять беговые упражнения для развития физических качеств;</li> </ul>	Текущий		
93*\31	Прыжковая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.			Текущий		
94	Т.Б Кроссовая подготовка Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель	Контрольный	Демонстрировать двигательное качество выносливость в беге на 500 м	Уметь выполнять бег на 500 м.	<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила безопасности.</li> </ul>	Итоговый			
95	Т.Б Развитие выносливости Бег 30 м, 100м. Медленный бег до 6мин.	Комбинированный	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Применять разученные упражнения для развития выносливости	<ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, эстафетного бега.</li> </ul>	Текущий			
96*\32	Т.Б Позиционное нападение и личная защита. Одиночный блок	Комбинированный	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять координацию при	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описывать технику выполнения прыжковых</li> </ul>	Текущий			

					упражнений; . - описывать технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно;			
97	Т.Б. Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин Высокий старт.Бег 30м зачет	Систематизация и обобщения знаний и умений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.		Текущий		
98	Т.Б Кроссовая подготовка Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Бег 60 м. на результат.	Контрольный	Демонстрировать технику прыжка высоту с разбега.	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Личностные: - описывать технику выполнения прыжковых упражнений; . - описывать технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно;	Текущий		
99*\ 33	Т.Б Позиционное нападение и личная защита. Одиночный блок	Комбинированный	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием	- демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений	Текущий		
100	Т.Б Кроссовая подготовка Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	Систематизация и обобщения знаний и умений	Уметь выполнять старты из разных положений.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.		Текущий		

101	Т.Б Кроссовая подготовка Прыжки в длину с разбега на результат	Контрольный	Уметь демонстрировать технику старта с опорой на одну руку.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Личностные: - описывать технику выполнения прыжковых упражнений;	Текущий		
102* \34	Итоговый урок.		Учебная игра			Итоговый		



