Управление образования города Вологды

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 9» г. Вологды

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
Руководитель МК «СОШ №9» г. Вологды Карандеева О.Ю// ФИО От «25 » 08 2019г.	Заместитель руководителя по УВР МОУ «СОШ №9» г. Вологды Корчнева М.Л/ Мо Д ФИО От «28 » 08 2019 г.	Директор об бразова о

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

5-9 классы

2019– 2024 учебный год

Основное общее

Количество часов 510

Уровень базовый

Учитель кисельников В.Ю

Кисельников С.Ю

Росин М.А

Введение

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ООО, Примерной программы основного общего образования по «Физической культуре» (предмет) 5 – 9 классы, Основной образовательной программы МОУ «Средняя школа № 9» в соответствии с учебным планом и авторской программы (Программа общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5 – 9 классы (базовый уровень) / Под ред. В. И. Ляха – М., Просвещение, 2013.)

Рабочая программа соответствует содержанию ФГОС основного общего образования и имеет базовый уровень.

Данный учебный предмет имеет своей целью:

-формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- -содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- -обучение основам базовых видов двигательных действий;
- -дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- -формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- -выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- -углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- -воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- -выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- -формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- -воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности:
- -содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа составлена для учащихся 5- 9 классов. Количество учебных часов из федерального компонента 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

1.ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Личностные результаты

- -воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- -знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- -усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- -воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- -формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- -формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- -формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- -готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- -освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- -развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- -формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- -формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- -осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- -умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- -умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- -умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- -формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- -формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- -демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- -владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- -владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- -владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- -овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- -понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- -понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- -бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- -проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- -добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- -приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности; -восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- -владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- -владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- -владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

деятельности;

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

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- -способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- -умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- -способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- -умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
 -умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении
- упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; -способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- -способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью-составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- -способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- -умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История

физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

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

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

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

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта. Включение этой темы в образовательный процесс и выбор соответствующего базового вида спорта не являются обязательными. Вопрос о включении темы решается Советом школы исходя из интересов учащихся, имеющихся спортивных традиций, а также наличия соответствующей спортивной базы и квалифицированных преподавателей.

У КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки,

правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений.

Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180° ; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком —1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом,

со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

В о л е й б о л . Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики (мальчики). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом *(девочки)*.

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):* махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (мальчики); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки).

Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым

боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л . Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

VI КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из

положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью; развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну; развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики);* прыжок ноги врозь через гимнастического козла *(девочки).*

Передвижение по гимнастическому бревну ($\partial e B O V K U$): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (девочки).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

В о л е й б о л . Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики)*; прыжок ноги врозь через гимнастического козла *(девочки)*.

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (девочки).

Вольные упражнения (девочки): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техникотактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л . Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система

игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки..

VII КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с

основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись скороткого разбега толчком одной.

Упражнения на невысокой перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (мальчики); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (девочки).

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (мальчики); упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

В о л е й б о л . Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (мальчики): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° .

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (мальчики).

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание вупоре и соскоки махом вперед и назад (мальчики); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (девочки).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис согнувшись (мальчики), вис с завесом в кольца (девочки).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики*; 800 м — *девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина (высота для мальчиков — 1,5 м, для девочек — 1 м). Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — мальчики, 1,5 км — девочки).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л . Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

 Φ у т б о л (м и н и - ф у т б о л). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной и технической подготовки.

VIII КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий

физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине *(юноши):* из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (юноши); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (девушки).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

В о л е й б о л . Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Ф у т б о л . Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши).

Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват вхват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (юноши); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (девушки).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (юноши).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

Легкая атлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л . Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Ф у т б о л . Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Технико-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

ІХ КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в

прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Пыжные гонки. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

В о л е й б о л . Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Ф у т б о л . Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Лыжные гонки. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — девушки и 5 км — юноши (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 – 7 классы

	тема	Характеристика деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре	Характеризовать Олимпийские игры древности, раскрывать содержание, правила соревнований. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения. Определять основные направления развития физической
		культуры в обществе, раскрывать целевое назначение каждого из них. Подбирать и выполнять упражнения по профилактике
		нарушения и коррекции осанки. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять
		содержание и объём занятий для каждой части. Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных
		занятиях Раскрывать понятие здорового образа жизни, спортивной подготовки, всестороннего и гармоничного физического развития.
		Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Уметь составлять комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий,
		определять дозировку температурных режимов, правилами безопасности при проведении закаливающих процедур. Характеризовать качества личности, приёмы массажа, силу бани, организовывать и проводить самостоятельные занятия. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной
2	Способы	помощи при травмах и ушибах. Готовить места для занятий на открытом воздухе, подбирать
	двигательной деятельности	одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы ТБ при занятиях ФК и своевременно устранять их. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать ф.упр. и определять их дозировку. Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития определять
Физическое совершенствование		их приросты.
3	Физкультурно- оздоровительная деятельность	Самостоятельно осваивать упр-я с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.
4	Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Осваивать технику упражнений
	направленностью Гимнастика с основами акробатики	предупреждая появление ошибок, соблюдать правила ТБ, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упражнений. Анализировать технику упражнений сверстников, выявлять типовые ошибки. Описывать и осваивать базовые шаги аэробики, составлять из
		них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение.

	T _	
5	Лёгкая атлетика	Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного
		освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности.
		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и
		координации.
		Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.
		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений
6	Спортивные игры	Организовывать совместные занятия со сверстниками,
	(баскетбол)	осуществлять судейство игры.
		Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их
		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного
		освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать
		правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и
		приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий
		возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику
		и управлять своими эмоциями.
		Определять степень утомления организма во время игровой
		деятельности, использовать игровые действия баскетбола для
		развития физических качеств.
		Применять правила подбора одежды на открытом воздухе,
	D 45	использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха
7	Волейбол	Организовывать совместные занятия волейболом со
		сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их
		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного
		освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать
		правила ТБ.
		Моделировать технику игровых действий и приёмов,
		варьировать её в зависимости от ситуации и условий
		возникающих в процессе игровой деятельности.
		Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику
		и управлять своими эмоциями.
		Определять степень утомления организма во время игровой
		деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
		развития физических качеств. Применять правила подбора одежды на открытом воздухе,
		использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.
8	Лыжная подготовка	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её
		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
		Моделировать способы перемещения на лыжах в зависимости от
		особенностей лыжной трассы, применять передвижение на
		лыжах для развития физических качеств, контролировать
		физическую нагрузку по частоте ЧСС.
		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного

	T .	
		освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила
		ТБ.
		Применять правила подбора одежды для занятий лыжной
		подготовкой, использовать передвижение на лыжах в
		организации активного отдыха
9.	Прикладно-	Организовывать и проводить сам. Занятия прикладной
	ориентированная	физической подготовкой, составлять их содержание и
	подготовка	планировать в системе занятий физической культурой.
		Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений,
		перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач
		и изменяющихся условий.
		Применять прикладные упражнения, контролировать
		физическую нагрузку по ЧСС
		Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности
		при выполнении прикладных упражнений.
10.	Упражнения	Организовывать и проводить самостоятельные занятия
	общеразвивающей	физической подготовкой: лёгкой атлетикой, составлять их
	направленности	содержание и планировать в системе занятий физической
	(ОФП)	культурой.
		Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с
		основами акробатики, по лёгкой атлетике, по лыжной
		подготовке, по баскетболу, по футболу

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

8 – 9 классы

Тема урока	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности
		учащихся
	Раздел 1. Основы знаний	
История физической культуры.	Страницы истории Зарождение	Раскрывают историю возникновения и
Олимпийские игры древности.	Олимпийских игр древности.	формирования физической культуры.
Возрождение Олимпийских игр	Исторические сведения о развитии	Характеризуют Олимпийские игры
и олимпийского движения.	древних Олимпийских игр (виды	древности как явление культуры,
История зарождения	состязаний, правила их проведения,	раскрывают содержание и правила
олимпийского движения в	известные участники и победители).	соревнований.
России. Олимпийское движение	Роль Пьера де Кубертена в	Определяют цель возрождения
в России (СССР). Выдающиеся	становлении и развитии	Олимпийских игр, объясняют смысл
достижения отечественных	Олимпийских игр современности.	символики и ритуалов, роль Пьера де
спортсменов на Олимпийских	Цель и задачи современного	Кубертена в становлении олимпийского
играх. Характеристика видов	олимпийского движения. Физические	движения. Сравнивают физические
спорта, входящих в программу	упражнения и игры в киевской Руси,	упражнения, которые были популярны у
Олимпийских игр. Физическая	Московском государстве, на Урале и	русского народа в древности и в Средние
культура в современном	в Сибири. Первые спортивные клубы	века, с современным упражнениями.
обществе.	в дореволюционной России.	Объясняют, чем знаменателен советский
	Наши соотечественники –	период развития олимпийского движения в
	олимпийские чемпионы.	России.
	Физкультура и спорт в Российской	Анализируют положения Федерального
	Федерации на современном этапе.	закона «О физической культуре и спорте»
Физическая культура человека	Познай себя	Регулярно контролируя длину своего тела,
Индивидуальные комплексы	Росто-весовые показатели.	определяют темпы своего роста.
адаптивной (лечебной) и	Правильная и неправильная осанка.	Регулярно измеряют массу своего тела с
корригирующей физической	Упражнения для сохранения и	помощью напольных весов.
культуры.	поддержания правильной осанки с	Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс
Проведение самостоятельных	предметом на голове.	с помощью специальных упражнений.
занятий по коррекции осанки и	Упражнения для укрепления мышц	Соблюдают элементарные правила,

телосложения.	стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основе системы организма.	снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное
Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничнее физическое развитие	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.	влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.
Первая помощь самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
	Раздел 2. Двигательные умения и и Легкая атлетика	навыки
Беговые упражнения	Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60.	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.

	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	Овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Метание малого мяча	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в

Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей	метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафет, круговая тренировка. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг	процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности Применяют разученные упражнения для развития выносливости Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных способностей	с учетом возрастных и половых особенностей Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Знания о физической культуре	Скоростью Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метания; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Овладение организаторскими умения	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической

	проведение соревнований, в	подготовки. Осуществляют самоконтроль
	подготовке места проведения	за физической нагрузкой во время этих
	занятий.	занятий. Выполняют контрольные
		упражнения и контрольные тесты по
		лёгкой атлетике. Составляют совместно с
		учителем простейшие комбинации
		упражнений, направленные на развитие
		соответствующих физических
		способностей. Измеряют результаты,
		помогают их оценивать и проводить
		соревнования. Оказывают помощь в
		подготовке мест проведения занятий.
		Обладают правила соревнований.
**	Гимнастика	T **
Краткая характеристика вида	История гимнастики. Основная	Изучают историю гимнастики и
спорта	гимнастика. Спортивная гимнастика.	запоминают имена выдающихся
Требования к технике	Художественная гимнастика.	отечественных спортсменов. Различают
безопасности	Аэробика. Спортивная аэробика.	предназначение каждого из видов
	Правила техники безопасности и	гимнастики. Овладевают правилами
	страховки во время занятий	техники безопасности и страховки во время
	физическими упражнениями.	занятий физическими упражнениями.
	Техника выполнения физических	
	упражнений.	D
Организующие команды и	Освоение строевых упражнений	Различают строевые команды, чётко
приёмы	Выполнение команд «Пол-оборота	выполняют строевые приёмы
	направо!», «Пол-оборота налево!»,	
	«Полшага!», «Полный шаг!».	
Упражнения общеразвивающей	Освоение общеразвивающих	Описывают технику общеразвивающих
направленности (без предметов)	упражнений без предметов на месте	упражнений. Составляют комбинации из
	и в движении	числа разученных упражнений
	Сочетание различных положений	
	рук, ног, туловища.	
	Сочетание движений руками с	
	ходьбой на месте ив движении, с	
	маховыми движениями ногой, с	
	подскоками, с приседаниями, с	
1 7	поворотами. Простые связки	
Упражнения общеразвивающей	Освоение общеразвивающих	Описывают технику данных упражнений.
направленности (с предметами)	упражнений с предметами	Составляют комбинации из числа
	Мальчики: с набивными и большим	разученных упражнений
	мячом, гантелями (1-3 кг)	
	Девочки: с обручами, большим	
	мячом, палками	
Опорные прыжки	Осроение опории ву при вумор	OTHER IDAIOT TEVILIDEN TRAINING TO VIDANTIANTE TO
Опорные прыжки	Освоение опорных прыжков	Описывают технику данных упражнений и
	Мальчики: прыжок согнув ноги	составляют гимнастические комбинации из
	(козёл в ширину, высота 100-115 см).	числа разученных упражнений
	Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см)	
A renoportivita vita vita vita vi	Освоение акробатических	Описывают технику акробатических
Акробатические упражнения и комбинации		
комоинации	упражнений	упражнений.
	Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с	Составляют акробатические комбинации из
		числа разученных упражнений
	согнутыми ногами. Девочки:	
Разритие координационном м	кувырок назад в полушпагат Общеразвивающие упражнения без	Использиот гимпестинеские и
Развитие координационных способностей		Используют гимнастические и
СПОСООНОСТСИ	предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега,	акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
	1 *	пазванных координационных спосооностей
	прыжков, вращений.	<u> </u>

Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Упражнения с гимнастической скамейкой, стенке, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах, и упорах, с гантелями,	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
	набивными мячами	выпосливости
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с	развития скоростно-силовых способностей Используют данные упражнения для
	повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	развития гибкости
Знания о физической культуре	Значение гимнастических	Раскрывают значение гимнастических
	упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
Проведение самостоятельных	Упражнения и простейшие	Используют разученные упражнения
занятий прикладной физической физкультуры	программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанностей командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
	Баскетбол	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладеют основными приемами игры в баскетбол.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и

	передвижений (перемещения в стоике, остановка, поворот,	действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	ускорение). Дальнейшее обучение технике	Описывают технику изучаемых игровых
	движений.	приемов и действий, осваивают их
	Ведение мяча в низкой, средней и	самостоятельно, выявляя и устраняя
	высокой стойке на месте, в движении	типичные ошибки. Взаимодействуют со
	по прямой, с изменением	сверстниками в процессе совместного
	направления движения и скорости;	освоения техники игровых приемов и
	ведение с пассивным	действий, соблюдают правила
	сопротивлением защитника	безопасности
Овладение техникой бросков	Дальнейшее обучение технике	Описывают технику изучаемых игровых
мяча	движений.	приемов и действий, осваивают их
wила	Броски одной и двумя руками с места	самостоятельно, выявляя и устраняя
	и в движении (после ведения, после	типичные ошибки. Взаимодействуют со
	· ·	
	ловли, в прыжке) с пассивным	сверстниками в процессе совместного
	противодействием. Максимальное	освоения техники игровых приемов и
	расстояние до корзины – 4,80 м	действий, соблюдают правила
<u> </u>	П	безопасности
Освоение индивидуальной	Перехват мяча	Описывают технику изучаемых игровых
техники защиты		приемов и действий, осваивают их
		самостоятельно, выявляя и устраняя
		типичные ошибки. Взаимодействуют со
		сверстниками в процессе совместного
		освоения техники игровых приемов и
		действий, соблюдают правила
		безопасности
Закрепление техники владения	Комбинация из освоенных	Моделируют технику освоенных игровых
мячом и развитие	элементов: ловля, передача, ведение,	действий и приемов, варьируют ее в
координационных способностей	бросок	зависимости от ситуаций и условий,
		возникающих в процессе игровой
		деятельности
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения.	Взаимодействуют со сверстниками в
-	Позиционное нападение (5:0) с	процессе совместного освоения тактики
	изменения позиций игроков.	игровых действий, соблюдают правила
	Нападение быстрым прорывом (2: 1).	безопасности. Моделируют тактику
		освоенных игровых действий, варьируют
		ее в зависимости от ситуаций и условий,
		возникающих в процессе игровой
		деятельности
Овладение игрой и комплексное	Игра по правилам по правилам мини-	Организуют совместные занятия
развитие психомоторных	баскетбола.	баскетболом со сверстниками,
способностей	odekeroona.	осуществляют судейство игры. Выполняют
спосооностей		правила игры, уважительно относятся к
		сопернику и управляют своими эмоциями.
		Применяют прорине полборе операции на
		Применяют правила подбора одежды для
		занятий на открытом воздухе, используют
		занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного
	n v/	занятий на открытом воздухе, используют
	Волейбол	занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
	История волейбол. Основные	занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха Изучают историю волейбола и запоминаю
спорта.	История волейбол. Основные правила игры в волейбол. Основные	занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха Изучают историю волейбола и запоминаю имена выдающихся отечественных
спорта. Требования к технике	История волейбол. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила	занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха Изучают историю волейбола и запоминаю имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.
спорта. Требования к технике	История волейбол. Основные правила игры в волейбол. Основные	занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха Изучают историю волейбола и запоминаю имена выдающихся отечественных
спорта. Требования к технике безопасности	История волейбол. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности	занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха Изучают историю волейбола и запоминающимена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол
спорта. Требования к технике безопасности Овладение техникой	История волейбол. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности Стойки игрока. Перемещения в	занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха Изучают историю волейбола и запоминаю имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол Описывают технику изучаемых игровых
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	История волейбол. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности	занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха Изучают историю волейбола и запоминающимена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол

	T	T
Освоение техники приема и передач мяча	встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их
	вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных	Упражнения по овладению и	Используют игровые упражнения для
способностей (ориентирование в	совершенствованию в технике	развития названных координационных
пространстве, быстрота реакций	перемещений и владения мячом типа	способностей
и перестроение двигательных	бег с изменением направления,	
действий, дифференцирование	скорости, челночный бег с ведением	
силовых, пространственных и	и без ведения мяча и др.; метания в	
временных параметров движений, способностей к	цель различными мячами, жонглирование, упражнения на	
согласованию движений и	быстроту и точность реакций,	
ритму)	прыжки в заданном ритме;	
F	всевозможные упражнения с мячом,	
	выполняемые также в сочетании с	
	бегом, прыжками, акробатическими	
	упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	
Развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка,	Определяют степень утомления организма
	подвижные игры с мячом,	во время игровой деятельности,
	двусторонние игры длительностью от	используют игровые действия для развития
Dannieria arangemin v	20 с до 12 мин	Выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности,
способностей	различных исходных положений.	используют игровые действия для развития
	Ведение мяча в высокой, средней и	скоростных и скоростно-силовых
	низкой стойке с максимальной	способностей.
	частотой в течение 7-10 с.	
	Подвижные игры, эстафеты с мячом	
	и без мяча. Игровые упражнения с	
	набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками	
	прыжками, метаниями и оросками мячей разного веса в цель и на	
	дальность. Прием мяча снизу двумя	
	руками на месте и после	
	перемещения вперед. То же через	
	сетку.	
Освоение техники нижней	Нижняя прямая подача мяча с	Описывают технику изучаемых игровых
прямой подачи	расстояния 3-6 м через сетку.	приемов и действий, осваивают их

	T	T
		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и
		действий, соблюдают правила
		безопасности.
Освоение техники прямого	Прямой нападающий удар после	Описывают технику изучаемых игровых
нападающего удара	подбрасывания мяча партнером	приемов и действий, осваивают их
		самостоятельно, выявляя и устраняя
		типичные ошибки. Взаимодействуют со
		сверстниками в процессе совместного
		освоения техники игровых приемов и
		действий, соблюдают правила
2	V	безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие	Комбинация из освоенных	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в
мячом и развитие координационных способностей	элементов: прием, передача, удар	зависимости от ситуаций и условий,
координационных спосооностей		возникающих в процессе игровой
		деятельности
Закрепление техники	Дальнейшее закрепление техники и	Моделируют технику освоенных игровых
перемещений, владения мячом и	продолжение развития	действий и приемов, варьируют ее в
развитие координационных	координационных способностей	зависимости от ситуаций и условий,
способностей		возникающих в процессе игровой
		деятельности
Освоение тактики игры	Закрепление тактики свободного	Взаимодействуют со сверстниками в
	нападения. Позиционное нападение с	процессе совместного освоения тактики
	изменением позиций	игровых действий, соблюдают правила
		безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют
		ее в зависимости от ситуаций и условий,
		возникающий в процессе игровой
		деятельности.
Знания о спортивной игре	Терминология избранной спортивной	Овладевают терминологией, относящейся к
-	игры; техника ловли, передачи,	избранной спортивной игре.
	ведения мяча или броска; тактика	Характеризуют технику и тактику
	нападений (быстрый прорыв,	выполнения соответствующих игровых
	расстановка игроков, позиционное	двигательных действий. Руководствуются
	нападение) и защиты (зонная и	правилами техники безопасности.
	личная защита).	Объясняют правила и основы организации
	Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое	игры.
	поле, количество участников,	
	поведение игроков в нападении и	
	защите). Правила техники	
	безопасности при занятиях	
	спортивными играми	
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию	Используют разученные упражнения,
прикладной физической	координационных, скоростно-	подвижные игры и игровые задания в
подготовкой	силовых, силовых способностей и	самостоятельных занятиях при решении
	выносливости. Игровые упражнения	задач физической, технической,
	по совершенствованию технических	тактической и спортивной подготовки.
	приемов (ловля, передача, броски	Осуществляют самоконтроль за
	или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и	физической нагрузкой во время этих занятий
	приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к	Запліни
	содержанию разучиваемых	
	спортивных игр. Правила	
	самоконтроля	
Овладение организаторскими	Организация и проведение	Организуют со сверстниками совместные
• •	• • •	

An Colling III	HO HDIIWHI IV HEA W WEADON	DOLLARING HO HO HOWANN IN AND THE TOTAL TO T
умениями	подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию	занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к
	разучиваемой игры, помощь в	содержанию разучиваемой игры,
	судействе, комплектование команды,	осуществляют помощь в судействе,
	подготовка места проведения игры.	комплектовании команды, подготовке мест
	Футбол	проведения игры.
Краткая характеристика вида	Футбол История футбола. Основные правила	Изучают историю футбола и запоминают
спорта	игры в футбол. Основные приемы	имена выдающихся отечественных
Требования к технике	игры в футболе. Подвижные игры	футболистов. Овладеют основными
безопасности	для освоения передвижения и	приемами игры в футбол. Соблюдают
	остановок. Правила техники	правила, чтобы избежать травм при
	безопасности.	занятиях футболом. Выполняют
		контрольные упражнения и тесты.
Овладение техникой	Стойка игрока. Перемещения в	Описывают технику изучаемых игровых
передвижений, остановок,	стойке приставными шагами боком и	приемов и действий, осваивают их
поворотов и стоек	спиной вперед, ускорения, старты из	самостоятельно, выявляя и устраняя
	различных положений. Комбинации	типичные ошибки. Взаимодействуют со
	из освоенных элементов техники	сверстниками в процессе совместного
	передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила
	Дальнее закрепление техники	безопасности.
Освоение ударов по мячу и	Дальнейшее закрепление техники.	Описывают технику изучаемых игровых
остановок мяча	Ведение мяча по прямой с	приемов и действий, осваивают их
	изменением направления движения и	самостоятельно, выявляя и устраняя
	скорости ведения с пассивным	типичные ошибки. Взаимодействуют со
	сопротивлением защитника ведущей	сверстниками в процессе совместного
	и несведущей ногой	освоения техники игровых приемов и
		действий, соблюдают правила
0	П	безопасности.
Овладение техникой ударов по воротам	Продолжение овладения техникой ударов по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их
воротам	ударов по воротам	самостоятельно, выявляя и устраняя
		типичные ошибки. Взаимодействуют со
		сверстниками в процессе совместного
		освоения техники игровых приемов и
		действий, соблюдают правила
		безопасности.
Закрепление техники владения	Комбинации из освоенных	Моделируют технику освоенных игровых
мячом и развитие	элементов: ведение, удар (пас),	действий и приемов, варьируют ее в
координационных способностей	прием мяча, остановка, удар по воротам	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой
	Боротам	деятельности
Закрепление техники	Комбинации из освоенных элементов	Моделируют технику освоенных игровых
перемещений, владения мячом и	техники перемещений и владения	действий и приемов, варьируют ее в
развитие координационных	МОРКМ	зависимости от ситуаций и условий,
способностей		возникающих в процессе игровой
		деятельности
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения.	Взаимодействуют со сверстниками в
	Позиционные нападения без	процессе совместного освоения тактики
	изменения позиций игроков.	игровых действий, соблюдают правила
	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на	безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют
	ворота.	ее в зависимости от ситуаций и условий,
	257024	возникающих в процессе игровой
		деятельности
	Раздел 3. Развитие двигательных спо	
Способы двигательной	Основные двигательные	Выполняют специально подобранные
(физкультурной) деятельности	способности. Пять основных	самостоятельные контрольные упражнения

Выбор упражнений и	двигательных способностей:	
составление индивидуальных	гибкость, сила, быстрота,	
комплексов для утренней	выносливость и ловкость	
зарядки, физкультминуток и	Гибкость	Выполняют разученные комплексы
физкультпауз (подвижных	Упражнения для рук и плечевого	упражнений для развития гибкости.
перемен)	пояса	Оценивают свою силу по приведенным
	Упражнения для пояса	показателям
	Упражнения для ног и	
	тазобедренных суставов	
	Сила	Выполняют разученные комплексы
	Упражнения для развития силы рук	упражнений для развития силы. Оценивают
	Упражнения для развития силы ног	свою силу по приведенным показателям
	Упражнения для развития силы	
	мышц туловища	
	Быстрота	Выполняют разученные комплексы
	Упражнения для развития быстроты	упражнении для развития быстроты.
	движений(скоростных	Оценивают свою быстроту по
	способностей). Упражнения,	приведенным показателям
	одновременно развивающие силу и	
	быстроту	
	Выносливость	Выполняют разученные комплексы
	Упражнения для развития	упражнений для развития выносливости.
	выносливости	Оценивают свою выносливость по
		приведенным показателям
	Ловкость	Выполняют разученные комплексы
	Упражнения для развития	упражнений для развития выносливости.
	двигательной ловкости. Упражнения	Оценивают свою выносливость по
	для развития локомоторной ловкости	приведенным показателям
Организация и проведение	Туризм	Раскрывают историю формирования
пеших туристических походов.	История туризма в мире и в России.	туризма. Формируют на практике
Требование к технике	Пеший туризм. Техника движения по	туристические навыки в пешем походе под
безопасности и бережному	равнинной местности. Организация	руководством учителя. Объясняют
отношению к природе	привала. Бережное отношение к	важность бережного отношения к природе.
(экологические требования)	природе. Первая помощь при травмах	В парах с одноклассниками тренируются в
	в пешем туристском походе.	наложении повязок и жгутов, переноске
		пострадавших

Распределение программного материала по часам

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс		
Знания о физической культуре (История							
физической культуры. Физическая культура и	В процессе урока						
спорт в современном обществе. Базовые понятия							
физической культуры. Физическая культура							
человека.)							
Способы физкультурной деятельности							
Организация и проведение занятий физической	В процессе урока						
культурой							
Оценка эффективности занятий физической							
культурой							
Физическое совершенствование							
Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока						
Спортивно-оздоровительная деятельность							
Легкая атлетика	24	24	24	24	24		
Гимнастика с основами акробатики	12	12	12	12	12		

Лыжные гонки	25	25	25	25	25
Баскетбол	21	21	21	21	21
Пионербол/волейбол	20	20	20	20	20
Всего часов	102	102	102	102	102

7. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- 1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. М.: Просвещение, 2011. 48 с. (Стандарты второго поколения).
- 2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. М.: Просвещение, 2011 г. 64 с.- (Стандарты второго поколения).
- 3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во « Просвещение». М.: Просвещение, 2012 192 с.: ил. (Академический школьный учебник). -
- 4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». М.: Просвещение, 2013 г.
- 5. Бреев М.П.Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
 - 6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. М.: ВАКО,2004
- 7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2002
- 8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
- 9. В.И. Лях, Методические рекомендации 5-7 класс, пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М, Просвещение, 2014 г.
- 10. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Пособие для учителя. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. М.: «Просвещение», 2008г. 192с.
- 11. Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. Учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2008 г. 140с

8.ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

No	Наименование объектов и средств материально-технического	Количест	Примечание
п/п	оснащения.	В0	
	Библиотечный фон (книгопечатная продукция)		
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д	Стандарт по ф программы, авто обязательного пр кабинета по физ
2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы	Д	
3	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
4	Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник).	K	Учебник, рек образования и п пособия входят
5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической	Д	

		1	
	культуре, спорту, олимпийскому движению		
6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
	Экрано-звуковые пособия	T	
	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам	_	
1	учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых	Д	
_	носителях)		
2	Аудиозаписи	Д	Для проведен
			соревнований
3	Технические средства обучения	T	1 ~
1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и	П	С возможнос
	площадок	Д	также магнито
1	Учебно-практич	еское оборудов	ание
1	Стенка гимнастическая	<u>I</u>	
2	Бревно гимнастическое напольное	Γ	
3	Козел гимнастический	<u>I</u>	
4	Перекладина гимнастическая	<u>I</u>	
5	Мост гимнастический подкидной	1	
6	Скамейка гимнастическая жесткая	Γ -	
7	Маты гимнастические	Γ	
8	Коврик туристический	К	
9	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	Γ	
10	Мяч малый (теннисный)	K	
11	Скакалка гимнастическая	К	
12	Палки гимнастические	К	
13	Обруч гимнастический	К	
14	Гантели (1-3 кг)	Γ	
4.5	Легкая атл	етика	1
16	Планка для прыжков в высоту	Д	
17	Стойка для прыжков в высоту	Д	
18	Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	
19	Секундомер	Д	
20	Граната (500, 700г)	Γ	
	Лыжная подго		1
21	Лыжи пластиковые	К	
22	Палки лыжные	К	
23	Ботинки лыжные	К	
	Спортивны	е игры	1
24	Сетка волейбольная	Д	
25	Мячи волейбольные	Γ'	
26	Мячи баскетбольные	K	
27	Табло перекидное	Д	
28	Мячи футбольные	Γ	
29	Компрессор для накачивания мячей	Д	
	Средства первой	помощи	
30	Аптечка медицинская] Д	1
		залы (кабинеты	
1	Спортивный зал игровой		С раздевалкам
			душевыми для м
l		ĺ	мальчиков и ден
	Vocavior viving		Drawassassassassassassassassassassassassas
2	Кабинет учителя		Включает в с шкафы (полки

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. <u>Условные обозначения</u>: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз); К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Γ – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

9. планируемые результаты изучения учебного предмета

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

10. ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 5 класс

Ка	Название темы (раздела)	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			Дата проведения	
Ne ypoka		Личностные	Метапредметные	Предметны е	По план у	По фак ту
	Легкая атлетика					
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Описывать технику бега с высокого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники высокого старта.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. Освоить технику бега с высокого старта.		
2	Скоростной бег.	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерско го бега.		
3	Челночный бег. Эстафетный	Оказывать бескорыстную помощь своим	Добывать информацию из различных источников о вариантах челночного бега.	Выполнять челночный бег.		

	I		T	
	бег.	сверстникам,	Уметь эффективно сотрудничать при	Научиться
		находить с ними	выполнении физических	передаче
		общий язык во время	упражнений и осуществлять	эстафетной
		бега.	взаимоконтроль.	палочки.
			Проявлять волевые усилия при	
			освоении бега.	
4	Бег на	Развивать чувство	Описывать технику эстафетного	Выполнять
	результат 30	товарищества и	бега.	тестовое
	метров.	отзывчивости в	Уметь учитывать разные мнения и	упражнение
	Круговая	процессе бега на	согласовывать различные позиции в	для оценки
	эстафета.	результат.	процессе бега.	уровня
			Учиться в процессе круговой	индивидуал
			эстафеты отличать, верно,	ьного
			выполненное физическое	развития
			упражнение от неверного.	физических
				качеств.
5	Бег на	Проявлять	Анализировать технику бега 60 м.	Выполнять
	результат 60	дисциплинированнос	Находить информацию об истории	тестовое
	метров.	ть, трудолюбие и	физической культуры в учебниках	упражнение
	Влияние	упорство в беге на	по физической культуры.	для оценки
	легкоатлетиче	результат.	Уметь организовывать и	уровня
	ских		планировать учебное	индивидуал
	упражнений		сотрудничество с учителем и	ьного
	на организм.		сверстниками во время бега на	развития
			результат.	физических
			Высказывать свою информацию о	качеств.
			влиянии легкоатлетических	
			упражнений на организм.	
6	Челночный	Развивать мотив и	Уметь обосновывать правильность	Овладеть
	бег 3х10м на	желание выполнять	выполнения прыжка в длину.	техникой
	результат.	прыжок в длину для	Взаимодействовать во время бега и	прыжка в
	Прыжок в	достижения	прыжков, уметь выражать	длину с
	длину с	наилучшего	поддержку друг другу.	разбега.
	разбега.	результата.	В диалоге с учителем вырабатывать	Выполнять
			критерии оценки и определять	тестовое
			степень успешности выполнения	упражнение
			прыжка.	для оценки
				уровня
				индивидуал
				ьного
				развития.
7	Метание мяча.	Проявлять	Овладеть знаниями о технике	Овладеть
	Прыжок в	дисциплинированнос	метания мяча и прыжка в длину с	техникой
	длину с места.	ть, управлять своими	места.	метания
		эмоциями при	Осуществлять взаимный контроль и	малого мяча
		выполнении метания	взаимопомощь в процессе метания и	и прыжка в
		и прыжков.	прыжков.	длину с
		•	Определять цель овладения	места
			техникой метания мяча и прыжков	
			на уроке с помощью учителя.	
8	Прыжок в	Развивать чувство	Описывать технику выполнения	Овладеть
	длину	товарищества и	прыжковых упражнений.	техникой
	способом	отзывчивости в	Обеспечить бесконфликтное	прыжка в
	«согнув ноги»	процессе прыжков и	соперничество, уметь выражать	длину.
-	. •			

				Т
	с 7–9 беговых	бега.	поддержку друг другу при освоении	
	шагов. Бег 300		прыжка и бега.	
	М.		Развивать мотив и желание	
			выполнять прыжок в длину для	
	T		достижения наилучшего результата.	D.
9	Прыжок в	Проявлять	Описывать технику выполнения	Выполнять
	длину с места	дисциплинированнос	прыжковых упражнений.	тестовое
	на результат.	ть, трудолюбие и	Слушать других, пытаться	упражнение
	Бег на	упорство в прыжках	принимать другую точку зрения при	для оценки
	средние	в длину.	освоении техники прыжка.	уровня
	дистанции.		Оценивать и корректировать	индивидуал
			выполнение прыжка в длину.	ьного
		_		развития.
10	1	Проявлять	Описывать технику выполнения	Приобрести
	длину с	дисциплинированнос	прыжковых упражнений.	опыт
	разбега на	ть, трудолюбие и	Слушать других, пытаться	выполнения
	результат.	упорство в прыжках	принимать другую точку зрения при	прыжка в
	Метание мяча	в длину.	освоении техники прыжка.	длину с
	с разбега.		Оценивать и корректировать	лучшим
			выполнение прыжка в длину.	результатом
11	Метание мяча	Управлять своими	Описывать технику метания мяча.	Овладеть
11	на результат.	эмоциями при	Уметь работать в паре для	техникой
	на результат.	выполнении метания	подстраховки, осуществлять	метания
		на результат.	взаимоконтроль в процессе метания	малого
		na posymbrar.	мяча на дальность.	мяча.
			Определять успешность выполнения	Выполнять
			метания мяча на дальность в диалоге	тестовое
			с учителем.	упражнение
			y mreszem.	для оценки
				уровня
				индивидуал
				ьного
				развития.
	Кроссовая			F-11-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2
	подготовка			
12	Кроссовая	Знать способы	Составлять свой план действий по	Освоить
	подготовка.	выполнения разных	развитию выносливости.	технику
	Преодоление	беговых упражнений	Взаимодействовать во время бега	бега на
	препятствий.		для выполнения техники	длинные
			безопасности, уметь выражать	дистанции
			поддержку друг другу.	
			Составлять план действий	
			выполнения бега с наилучшим	
1.2	T.C.	_	результатом.	
13	Кросс.	Активно включаться	Составлять свой план действий по	Овладеть
	Развитие	в общение со	развитию выносливости.	техникой
	выносливости.	сверстниками на	Сотрудничать в поиске и сборе	бега на
		принципах уважения	информации об упражнениях,	длинные
		и поброженотан насти	развивающих выносливость.	дистанции.
		доброжелательности	Соблюдать правила безопасности.	
		во время бега на	Планировать, контролировать и	
		выносливость.	оценивать технику длительного бега.	

	***	Ι	5	T .	
14	Шестиминутн	Проявлять волевое	Владение знаниями о правильном	Овладеть	
	ый бег.	усилие для	темпе бега.	тактикой	
	Преодоление	достижения	Обеспечить бесконфликтное	шестиминут	
	препятствий.	наилучшего	соперничество, уметь выражать	ного бега.	
		результата во время	поддержку друг другу.		
		шестиминутного	Контролировать самочувствие,		
		бега.	дыхание и темп бега для достижения		
1.5	T.		наилучшего результата.	D	
15	Бег на	Оказывать	Владение знаниями о правильном	Выполнять	
	результат	бескорыстную	темпе бега на дистанции 1000 м.	тестовое	
	1000 м.	помощь своим	Слушать других, пытаться	упражнение	
	Упражнения в	сверстникам,	принимать другую точку зрения в	для оценки	
	подтягивании.	находить с ними	процессе игр.	уровня	
		общий язык в	Концентрироваться на безопасном	индивидуал	
		процессе бега 1000	преодоление дистанции 1000 м.	ьного	
_	Баскетбол	M.		развития.	
	Баскетоол				
16	Стойка и	Стремиться	Иметь представление о технике	Освоить	
	передвижения	преодолевать себя в	передвижений в баскетболе.	технику	
	игрока.	процессе освоения	Обеспечить бесконфликтное	передвижен	
	Инструктаж	техники	соперничество при освоении	ий, стоек в	
	по ТБ.	передвижений.	техники передвижений в баскетболе.	баскетболе.	
		_	Соблюдать правила безопасности.		
			Различать допустимые и		
			недопустимые формы поведения при		
			освоении техники передвижений.		
17	Стойки и	Проявлять	Иметь представление о истории	Формироват	
	повороты.	дисциплинированнос	развития баскетбола.	ь умение	
		ть, трудолюбие и	Взаимодействовать со сверстниками	выполнять	
		упорство в освоении	в процессе игры в баскетбол.	стойки и	
		техники стойки и	Соблюдать дисциплину во время	повороты в	
		поворотов в	передвижений в баскетболе.	баскетболе.	
10		баскетболе			
18	Ведение мяча	Проявлять	Описывать технику ведения мяча в	Освоить	
	на месте с	дисциплинированнос	баскетболе. Уметь работать в паре	технику	
	разной	ть и трудолюбие во	для подстраховки, осуществлять	ведения	
	высотой	время освоения	взаимоконтроль при освоении	мяча.	
	отскока.	техники ведения	техники ведения мяча.		
	Наклон	мяча в баскетболе.	Выявлять и характеризовать ошибки		
	вперед - на		при выполнении упражнений с		
	результат.		мячом.		
19	Остановка	Проявлять	Обеспечить бесконфликтное	Формироват	
	двумя шагами	дисциплинированнос	соперничество при освоении	ь умение	
	и прыжком.	ть, трудолюбие и	техники передвижений в баскетболе.	выполнять	
	1	упорство в освоении	Оценивать объективно свои умения	остановки в	
		техники остановок в	в баскетболе.	баскетболе.	
		баскетболе.	Обеспечить бесконфликтное		
ļ			-		
			соперничество при освоении		I
			соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе.		
			техники передвижений в баскетболе. Оценивать объективно свои умения		

21	Ведение мяча на правой (левой) рукой. Челночный бег 3х10 на результат. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе. Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем. Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Расширять двигательны й опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе. Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе.
22	Ведение мяча два шага бросок. Поднимание туловища на результат.	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Расширять двигательны й опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.
23	Броски мяча по кольцу двумя руками от груди.	Проявлять дисциплинированнос ть, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.
24	Бросок двумя руками снизу в движении. Подтягивание, отжимание на результат.	Проявлять дисциплинированнос ть, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.
25	Ведение мяча с изменением скорости.	Проявлять дисциплинированнос ть, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе.	Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе. Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе.	Формироват ь умение выполнять перемещени я и владение мячом в баскетболе.

26	Ведения мяча	Проявлять	Анализировать технику	Формироват
20	с изменением	дисциплинированнос	перемещений и владение мячом в	ь умение
	направления.	ть, трудолюбие и	баскетболе.	выполнять
	Прыжок с	упорство при	Проявлять взаимопомощь и	перемещени
	места на	выполнении	поддержку во время освоения	я и владение
	результат.	элементов	элементов перемещений в	мячом в
	pesjiibiui.	перемещений и	баскетболе.	баскетболе.
		владение мячом в	Контролировать и оценивать	
		баскетболе.	комбинацию из освоенных	
			элементов в баскетболе.	
	Гимнастика		3333323332	
27	Техника	Слушать других,	Самостоятельно находить	Освоить
21	безопасности	пытаться принимать	информацию в материалах	
		<u> </u>	учебников об акробатических	перекаты.
	при занятиях гимнастикой.	другую точку зрения при освоении		
	Перекаты.	*	упражнениях.	
	перскаты.	перекатов.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте	
			с учителем при выполнении	
			упражнений.	
			Осознавать, то какие упражнения	
			освоены и какие еще нужно освоить.	
28	Акробатика.	Оказывать	Уметь находить информацию о	Выполнять
20	Кувырок	бескорыстную	художественной гимнастике.	акробатичес
	вперед.	помощь своим	Уметь эффективно сотрудничать при	кие
	Прыжок с	сверстникам в	выполнении элементов	упражнения.
	места на	процессе освоения	художественной гимнастики и	упражнения.
	результат.	акробатических	осуществлять взаимоконтроль.	
	результат.	упражнений.	Вносить необходимые дополнения и	
		упражнении.	коррективы в план освоения	
			акробатических упражнений.	
29	Акробатика.	Оказывать	Уметь находить информацию о	Выполнять
2	Кувырок	бескорыстную	художественной гимнастике.	акробатичес
	назад.	помощь своим	Уметь эффективно сотрудничать при	кие
	пазад.	сверстникам в	выполнении элементов	упражнения.
		процессе освоения	художественной гимнастики и	Jiipanii iiini.
		акробатических	осуществлять взаимоконтроль.	
		упражнений.	Вносить необходимые дополнения и	
		Japanii iiii	коррективы в план освоения	
			акробатических упражнений.	
30	Акробатика.	Оказывать	Уметь находить информацию о	Выполнять
	Стойка на	бескорыстную	художественной гимнастике.	акробатичес
	лопатках.	помощь своим	Уметь эффективно сотрудничать при	кие
		сверстникам в	выполнении элементов	упражнения.
		процессе освоения	художественной гимнастики и	J F
		акробатических	осуществлять взаимоконтроль.	
		упражнений.	Вносить необходимые дополнения и	
		7 1	коррективы в план освоения	
			акробатических упражнений.	
31	Кувырок	Оказывать	Уметь находить информацию о	Выполнять
	вперед и	бескорыстную	художественной гимнастике.	акробатичес
	назад.	помощь своим	Уметь эффективно сотрудничать при	кие
	Поднимание	сверстникам в	выполнении элементов	упражнения.
	туловища –	процессе освоения	художественной гимнастики и	
ш	· 	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		1 1

		T .	I	
	тест.	акробатических	осуществлять взаимоконтроль.	
		упражнений.	Вносить необходимые дополнения и	
			коррективы в план освоения	
			акробатических упражнений.	
32	Акробатическ	Оказывать	Уметь находить информацию о	Выполнять
	ая	бескорыстную	художественной гимнастике.	акробатичес
	комбинация	помощь своим	Уметь эффективно сотрудничать при	кие
	из 2-3	сверстникам в	выполнении элементов	упражнения.
	элементов.	процессе освоения	художественной гимнастики и	
		акробатических	осуществлять взаимоконтроль.	
		упражнений.	Составлять комбинации из	
			разученных упражнений.	
33	Акробатическ	Оказывать	Уметь находить информацию о	Выполнять
	ая	бескорыстную	художественной гимнастике.	акробатичес
	комбинация	помощь своим	Уметь эффективно сотрудничать при	кие
	из 3-х	сверстникам в	выполнении элементов	упражнения.
	элементов.	процессе освоения	художественной гимнастики и	
		акробатических	осуществлять взаимоконтроль.	
		упражнений.	Составлять комбинации из	
			разученных упражнений.	
34	Мост из	Оказывать	Уметь находить информацию о	Выполнять
	положения	бескорыстную	художественной гимнастике.	акробатичес
	лежа на спине.	помощь своим	Уметь эффективно сотрудничать при	кие
	Прыжок с	сверстникам в	выполнении элементов	упражнения.
	места на	процессе освоения	художественной гимнастики и	
	результат.	акробатических	осуществлять взаимоконтроль.	
		упражнений.	Вносить необходимые дополнения и	
			коррективы в план освоения	
			акробатических упражнений.	
35	Акробатическ	Оказывать	Уметь находить информацию о	Выполнять
	ая	бескорыстную	художественной гимнастике.	акробатичес
	комбинация	помощь своим	Уметь эффективно сотрудничать при	кие
	из 4-х	сверстникам в	выполнении элементов	упражнения.
	элементов.	процессе освоения	художественной гимнастики и	
		акробатических	осуществлять взаимоконтроль.	
		упражнений.	Составлять комбинации из	
			разученных общеразвивающих	
			упражнений.	
36	Вис	Слушать других,	Уметь обосновывать правильность	Освоить
	согнувшись и	пытаться принимать	выполнения висов.	висы.
	прогнувшись	другую точку зрения	Развивать умение общаться со	
	(мальчики),	при освоении висов.	сверстниками и работать в контакте	
	смешанные		с учителем при работе на	
	висы		гимнастических снарядах.	
	(девочки).		Определять последовательность	
	,		выполнения висов.	
37	Подтягивание	Активно включаться	Уметь определять основную	Выполнять
	в висе	в общение в	информацию об упражнениях для	гимнастичес
	(мальчики);	процессе	освоения техники подтягивания.	кие
	подтягивание	подтягивания.	Уметь эффективно сотрудничать при	упражнения
	из виса лежа		выполнении упражнений с	на снарядах.
	(девочки).		гантелями.	
)-		Объяснять самому себе «что я	
			могу?» при выполнении висов и	
-	I	<u> </u>	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	<u> </u>

			упоров.	
38	Поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы.	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах.	Освоить висы.
39	Комбинации из нескольких элементов.	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	Определять последовательность выполнения висов. Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов.	Освоить висы.
40	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять опорные прыжки.
41	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Тест – наклон вперед.	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять опорные прыжки.
42	Прыжки через скакалку. Опорный прыжок.	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков со скакалкой.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка и прыжков на скакалке. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении броска набивного мяча. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять прыжки через скакалку и опорные прыжки.
43	Лазание по канату. Опорный прыжок.	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.	Выполнять лазание по канату и опорные прыжки.

			Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	
44	Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату.	Развивать товарищество и отзывчивость при освоении опорных прыжков.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения опорного прыжка. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения гимнастических элементов. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в опорном прыжке и тестировании.	Выполнять упражнения на снаряде.
45	Гимнастическ ая полоса препятствий.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнении тестирования. Составлять план действий по освоению полосы препятствий.	Освоить гимнастичес кую полосу препятствий .
46	Гимнастическ ая полоса препятствий.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнении тестирования. Составлять план действий по освоению полосы препятствий.	Освоить гимнастичес кую полосу препятствий .
47	Гимнастическ ая полоса препятствий.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнении тестирования. Составлять план действий по освоению полосы препятствий.	Освоить гимнастичес кую полосу препятствий .
48	Контрольные тесты. Соревнования по гимнастике.	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в процессе соревнования.	Уметь анализировать свои действия и сравнивать себя с другими при выполнении акробатических упражнений. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в	Выполнять гимнастичес кие упражнения на снарядах.

			тестировании.	
	Лыжная			
	подготовка			
49	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь,
				одежду, обувь. Разбираться в классифика ции лыжных ходов.
50	Попеременны й двухшажный и одновременны й бесшажный ход.	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении попеременного двушажного и одновременного бесшажного ходов.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Освоить технику попеременн ого двушажного и одновремен ного бесшажного ходов.
51	Одновременн ый двушажный ход Одновременн ый бесшажный ход	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Освоить технику одновремен ного двушажного и бесшажного ходов.
52	Одновременн ый двушажный ход Одновременн ый бесшажный ход.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Освоить технику одновремен ного бесшажного хода.
53	ый бесшажный ход. Эстафетный бег.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновремен ных ходов.
54	Одновременн ый двухшажный	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи.	Выявлять и устранять типичные

	ход. Подъем «Елочкой»		Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	ошибки в технике одновремен ных ходов.
55	Спуски и подъемы.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочк ой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом»
56	Техника спусков, подъемов, торможений.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочк ой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом»
57	Подъем в гору скользящим шагом.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон скользящим шагом.

58	Торможение и	Проявлять интерес к	Добывать недостающую	Знать
50	поворот	новому учебному	информацию с помощью вопросов,	технику
	упором.	материалу.	слушать и слышать друг друга и	выполнения
	упором.	материалу.	учителя.	лыжных
			Самостоятельно выделять и	
				ходов,
			формулировать познавательные	технику
			цели.	торможения
			Кататься на лыжах, применяя	и поворот
50	Таххххха	Персоприяти инитородия	различные ходы, спускаться со	упором.
59	Техника	Проявлять интерес к	склона в основной стойке,	Знать
	спусков.	новому учебному	подниматься на склон «лесенкой»,	технику
	Торможение	материалу.	«полуелочкой», «елочкой»,	выполнения
	«плугом»		тормозить «плугом».	лыжных
				ходов,
				технику
				спусков и
				торможение
	T.	П	T. C.	«плугом».
60	Торможение и	Проявлять интерес к	Добывать недостающую	Знать
	поворот	новому учебному	информацию с помощью вопросов,	технику
	упором.	материалу.	слушать и слышать друг друга и	выполнения
			учителя.	торможения
			Самостоятельно выделять и	и поворот
			формулировать познавательные	упором.
61	Одновременн	Проявлять интерес к	цели.	Знать
	ый	новому учебному	Кататься на лыжах, применяя	технику
	бесшажный и материалу.	материалу.	различные ходы, спускаться со	выполнения
	духшажный		склона в основной стойке,	лыжных
	ход.		подниматься на склон «лесенкой»,	ходов.
62	1	Проявлять интерес к	«полуелочкой», «елочкой»,	Знать как
	дистанции 2 -	новому учебному	тормозить «плугом».	распределят
	2,5км.	материалу.		ь силы для
				прохождени
				я дистанции
				2-2,5 км на
				лыжах.
63	Спуски в	Проявлять интерес к	Добывать недостающую	Знать
	средней	новому учебному	информацию с помощью вопросов,	технику
	стойке.	материалу.	слушать и слышать друг друга и	выполнения
			учителя.	спусков в
			Самостоятельно выделять и	средней
			формулировать познавательные	стойке.
64	Прохождение	Проявлять интерес к	цели.	Знать как
	дистанции 2 -	новому учебному	Кататься на лыжах, применяя	распределят
	3 км.	материалу.	различные ходы, спускаться со	ь силы для
		<u>.</u> •	склона в основной стойке,	прохождени
			подниматься на склон «лесенкой»,	я дистанции
			«полуелочкой», «елочкой»,	2-3 км на
			тормозить «плугом».	лыжах.
65	Совершенство	Проявлять интерес к		Знать
	вать технику	новому учебному		технику
	изученных	материалу.		лыжных
	ходов.	mareprimij.		ходов.
	лодов. Лыжные			Подов.
	2 IDIMIIDIC			

гонки 1 -					
2км.					
-	1 -	1 ' '	Знать		
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	± ±	_		
на другой.	материалу.				
~	-	1 ~			
1	1 -				
	_ , ,				
гонкам.	материалу.	· ·			
	_	1			
Зимние	1 -	=			
подвижные	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	•	_		
	материалу.				
		•			
		тормозить «плугом».	_		
этапом 150 м.					
B			эстафеты.		
Волейбол					
Техника	Стремиться	Иметь представление о технике	Освоить		
безопасности	преодолевать себя в	передвижений в волейболе.	технику		
при игре в	процессе освоения	Обеспечить бесконфликтное	передвижен		
волейбол.	техники	соперничество при освоении	ий, стоек в		
Стойки и	передвижений.	техники передвижений в волейболе.	волейболе.		
передвижения		Соблюдать правила безопасности.			
игрока.		Различать допустимые и			
		недопустимые формы поведения при			
		1			
Комбинации		<u> </u>	Овладеть		
из основных	конфликты и	*			
элементов		·	й из		
техники	1 ,		элементов в		
передвижений	l ÷	1 1	волейболе.		
•	,	I			
	волейооле.				
T		-	D		
1 ' '		_			
- •	_ *				
		1 2			
месте.					
	_ -	<u> </u>			
	волеиооле.		Mecte.		
		-			
		1			
Приеми	Продрудать	*	Випопият		
*	-				
=	ть, трудолюбие и	Развивать навыки сотрудничества со	прием и передачу		
после		_Г т азыныять навыки сотрудничества со	породату		
после		_ 	мапа		
после перемещения.	упорство при	сверстниками и взрослыми в игре.	мяча.		
	упорство при освоении приема и	сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать	мяча.		
	упорство при	сверстниками и взрослыми в игре.	мяча.		
	2км. Переход с одного хода на другой. Соревнования по лыжным гонкам. Зимние подвижные игры. Круговая эстафета с этапом 150 м. Волейбол Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов техники передвижений лередвижений . Передача мяча сверху двумя руками на месте.	2км. Переход с одного хода на другой. Проявлять интерес к новому учебному материалу. Соревнования по лыжным гонкам. Проявлять интерес к новому учебному материалу. Зимние подвижные игры. Круговая эстафета с этапом 150 м. Проявлять интерес к новому учебному материалу. Волейбол Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижения игрока. Комбинации из основных элементов техники передвижений . Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе. Прием и передача мяча передача мяча передача мяча исторных ситуации в помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе. Проявлять дисциплинированнос	Проявлять интерес кодного хода новому учебному материалу. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и недолустимые и недолустимые и недолустимые и недолустимые и недолушать и слушать	Персдача мича сверху двумя руками на месте. Проявлять проссов своения техники передвижений в волейболе. Персдача мича сверху двумя руками на месте. Персдача мича в волейболе. Перс	Переход с одного хода повому учебному материалу. Проявлять интерес к повому учебному материалу. Проявлять интерес к подвижным гонкам. Проявлять интерес к подвижным гонкам. Проявлять интерес к подвижным тонкам. Проявлять интерес к подвижные повому учебному материалу. Проявлять интерес к подвижные повому учебному материалу. Проявлять интерес к подвижные провому учебному материалу. Проявлять интерес к подвижные повому учебному материалу. Проявлять интерес к подвижные кольв, спускаться со склона в соговной стойке, подпиматься па склоп «псесикой», «полуслочкой», «полуслочкой», «полуслочкой», «полуслочкой», «полуслочкой», «полуслочкой», правила круговой эстафеты. Техника безопасности при шгр в процессе освоения техники передвижений передвижений. Проявлять конфликты и находить выходы из споршых ситуаций в процессе освоения комбинации и за осповных элементов техники передвижений в волейболе. Обеспечить бесконфликтию евоснии техники передвижений процессе освоения комбинаций в волейболе. Обеспечить бесконфликтию евоснии техники передвижений процесе освоения комбинаций в волейболе. Обеспечить бесконфликтию евоснии техники передвижений процесе освоения комбинаций в волейболе. Обеспечить бесконфликтию евоснии техники передвижений процесе освоения комбинаций в волейболе. Обеспечать бескопьствую промощь свогить. Выполнять выполнения подачи в волейболе. Обесперать контроль, коррекцию, обесперать контроль, коррекцию, обесперать волейболе. Обесперать контроль, коррекцию, обесперать и проявлять вамимовыручку при овладенни присмами в волейболе. Описывать технику прием и предели метередами мача в волейболе. Описывать технику прием и предели

73	Передача мяча	Активно включаться	Осуществить выбор наиболее	Выполнять
13	над собой,	в игровые действия,	эффективных упражнений для	передачу
	через сетку.	проявлять свои	освоения передачи мяча в	мяча над
	repes cerky.	положительные	волейболе.	собой, через
			Обеспечить бесконфликтное	сетку.
		качества при	-	cerky.
		освоении передачи	соперничество, уметь выражать	
		мяча.	поддержку друг другу.	
			Понимать причины своего неуспеха	
			и находить способы овладения	
7.4	TT	П	передачей мяча.	
74		Проявлять	Описывать технику нижней подачи в	Овладеть
	прямая	дисциплинированнос	волейболе.	нижней
	подача.	ть, трудолюбие и	Развивать навыки сотрудничества со	подачей в
		упорство при	сверстниками и взрослыми в игре.	волейболе.
		освоении подачи.	Самостоятельно оценивать	
			выполнение подачи и обосновывать	
			правильность или ошибочность	
			нижней подачи.	
75	Комбинации	Развивать чувство	Описывать комбинации в волейболе.	Освоить
	из основных	сопереживания за	Уметь формулировать,	комбинаци
	элементов:	партнёров по	аргументировать и отстаивать своё	ю из
	прием,	команде, умение	мнение при освоении элементов в	элементов в
	передача,	поднять командное	волейболе.	волейболе.
	подача мяча.	настроение в	В диалоге с учителем вырабатывать	
	Поднимание	выполнении	критерии оценки и определять	
	туловища на	комбинаций в	степень успешности выполнения	
	результат.	волейболе.	комбинации из элементов.	
76	Игра по	Развивать чувство	Называть простые и знакомые	Освоить
	упрощенным	сопереживания за	физические упражнения для	командную
	правилам	партнёров по	освоения комбинаций в волейболе.	тактику
	мини-	команде, умение	Взаимодействовать со сверстниками	игры в
	волейбола	поднять командное	в процессе игры в волейбол.	волейбол.
		настроение в	Осознавать, то какие элементы	
		выполнении	волейбола освоены и какие еще	
		комбинаций в	нужно освоить.	
		волейболе.		
77	Игра по	Развивать чувство	Добывать информацию из	Освоить
	упрощенным	сопереживания за	различных источников об игровых	командную
	правилам	партнёров по	приемах и действиях в волейболе.	тактику
	мини-	команде, умение	Адекватно воспринимать критику	игры в
	волейбола	поднять командное	сверстников и учителя во время	волейбол.
		настроение в	игры.	
		выполнении	Следить за правильностью	
		комбинаций в	выполнения свободного нападения и	
		волейболе.	оценивать свои результаты.	
78	Игра по	Развивать чувство	Моделировать тактику игровых	Освоить
	-	сопереживания за	действий в волейболе.	командную
	упрощенным			1 1
	упрощенным правилам	партнёров по	Развивать умение общаться со	тактику
	• •	партнёров по команде, умение		1 1
	правилам	команде, умение	сверстниками и работать в контакте	тактику игры в волейбол.
	правилам мини-	команде, умение поднять командное	сверстниками и работать в контакте с учителем при освоении	игры в
	правилам мини-	команде, умение поднять командное настроение в	сверстниками и работать в контакте с учителем при освоении позиционного нападения.	игры в
	правилам мини-	команде, умение поднять командное настроение в выполнении	сверстниками и работать в контакте с учителем при освоении позиционного нападения. Оценивать результат своих действий	игры в
	правилам мини-	команде, умение поднять командное настроение в	сверстниками и работать в контакте с учителем при освоении позиционного нападения.	игры в

	Баскетбол			
79	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока.	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижен ий, стоек в баскетболе.
80	Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Челночный бег 3х10.	Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	Слушать информацию о технике ловли мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Овладеть техникой ловли в баскетболе.
81	Ведение мяча шагом и бегом.	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Расширять двигательны й опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.
82	Бросок одной рукой от плеча на месте. Подтягивание на результат.	Проявлять дисциплинированнос ть, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.
83	Бросок мяча одной, двумя руками от груди в кольцо.	Проявлять дисциплинированнос ть, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.
84	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в минибаскетбол.	Проявлять дисциплинированнос ть, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.

			владения броска в баскетболе.	
	Легкая		·	
	атлетика			
85	Прыжки в высоту способом «перешагиван ия»	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.
86	Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивани я	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.
87	Прыжок в высоту	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.
88	Учет по технике прыжка в высоту	Развивать мотив и желание выполнять прыжок в высоту для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в высоту. Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Овладеть техникой прыжка в высоту.
89	Высокий старт. Старт с опорой на руку. Стартовый разгон	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при овладении техники высокого старта.	Описывать технику высокого старта. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта.	Овладеть техникой бега с высокого старта.
90	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта.	Овладеть техникой стартового разгона.
91	Бег на результат 30м. Метание мяча на дальность.	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат.	Описывать технику эстафетного бега. Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуал

				ьного
				развития.
92	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов.	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	Описывать технику выполнения метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуал ьного развития.
93	Метание мяча с разбега на результат. Прыжок в длину.	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	Описывать технику выполнения метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуал ьного развития.
94	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Овладеть техникой прыжка в длину. Освоить челночный бег.
95	длину с разбега на результат.	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Овладеть техникой прыжка в длину.
	Кроссовая			
96	подготовка Кроссовая подготовка	Активно включаться в общение со	Составлять свой план действий по развитию выносливости.	Овладеть техникой
	10д. 010в.	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности выполнения длительного бега.	бега на длинные дистанции.

		во время бега на		
97	Преодоление препятствий	выносливость. Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолеват ь бег с препятствия ми.
98	Кроссовый бег с равномерной скоростью	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности выполнения длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.
99	Учет в беге на 1000 м.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге на 1000 м. Сопереживать своим одноклассникам.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий при выполнении бега 1000 м. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции 1000 м. Понимать причины своего успеха/неуспеха в беге на результат.	Научиться преодолеват ь бег 1000 м. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуал ьного развития.
100	Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнения ми для развития выносливос ти.
101	Развитие силовых и координацион ных способностей. Контроль двигательной подготовленн ости	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнения ми для развития выносливос ти.
102	Кроссовый бег с равномерной скоростью	Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и	Овладеть упражнения ми для развития

	планировать учебное	выносливос	
	сотрудничество с учителем и	ти.	
	сверстниками во время бега.		
	Концентрироваться на безопасном		
	преодолении дистанции в процессе		
	бега.		

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности $_{\rm 6\ knacc}$

			О КЛАСС			
ока	Название	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			Дата проведения	
№ урока	темы (раздела)	Личностные	Метапредметные	Предметные	По плану	По факту
1	Техника безопаснос ти на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Описывать технику бега с высокого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники высокого старта.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. Освоить технику бега с высокого старта.		
2	Скоростной бег. Станицы истории.	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.		
3	Челночный бег. Эстафетны й бег.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	Добывать информацию из различных источников о вариантах челночного бега. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия при освоении бега.	Выполнять челночный бег. Научиться передаче эстафетной палочки.		
4	Бег на результат 30 метров.	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе	Описывать технику эстафетного бега. Уметь учитывать разные	Выполнять тестовое упражнение для		

	I	T .	T	1 1
5	Бег на результат	Проявлять дисциплинированность,	мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега. Учиться в процессе круговой эстафеты отличать, верно, выполненное физическое упражнение от неверного. Анализировать технику бега 60 м. Находить	оценки уровня индивидуальног о развития физических качеств. Выполнять тестовое
	60 метров.	трудолюбие и упорство в беге на результат.	информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуры. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм.	упражнение для оценки уровня индивидуальног о развития физических качеств.
6	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м на результат.	Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в высоту. Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуальног о развития.
7	Метание мяча. Прыжок в длину с места.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Овладеть знаниями о технике метания мяча и прыжка в длину с места. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания и прыжков. Определять цель овладения техникой метания мяча и прыжков на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой метания малого мяча и прыжка в длину с места
8	Прыжок в длину	Развивать чувство товарищества и	Описывать технику выполнения прыжковых	Овладеть техникой

					 _
	способом	отзывчивости в процессе	упражнений.	прыжка в	
	«согнув	прыжков и бега.	Обеспечить	длину.	
	ноги» с 7–9		бесконфликтное		
	беговых		соперничество, уметь		
	шагов. Бег		выражать поддержку		
	300м.		друг другу при освоении		
			прыжка и бега.		
			Развивать мотив и		
			желание выполнять		
			прыжок в длину для		
			достижения наилучшего		
			результата.		
9	Прыжок в	Проявлять	Описывать технику	Выполнять	
	длину с	дисциплинированность,	выполнения прыжковых	тестовое	
	места на	трудолюбие и упорство в	упражнений.	упражнение для	
	результат.	прыжках в длину.	Слушать других,	оценки уровня	
	Бег на		пытаться принимать	индивидуальног	
	средние		другую точку зрения при	о развития.	
	дистанции.		освоении техники	-	
			прыжка.		
			Оценивать и		
			корректировать		
			выполнение прыжка в		
			длину.		
10	Прыжок в	Проявлять	Описывать технику	Приобрести	
10	длину с	дисциплинированность,	выполнения прыжковых	ОПЫТ	
	разбега на	трудолюбие и упорство в	упражнений.	выполнения	
	результат.	прыжках в длину.	Слушать других,	прыжка в длину	
	Метание		пытаться принимать	с лучшим	
	мяча с		другую точку зрения при	результатом.	
	разбега.		освоении техники	Freguera	
	F		прыжка.		
			Оценивать и		
			корректировать		
			выполнение прыжка в		
			длину.		
11	Метание	Управлять своими	Описывать технику	Овладеть	
11	мяча на	эмоциями при выполнении	метания мяча.	техникой	
	результат.	метания на результат.	Уметь работать в паре	метания малого	
	Pedyment.	ma posjaniai.	для подстраховки,	мяча.	
			осуществлять	Выполнять	
			взаимоконтроль в	тестовое	
			процессе метания мяча	упражнение для	
			на дальность.	оценки уровня	
			Определять успешность	индивидуальног	
			выполнения метания	о развития.	
			мяча на дальность в	o passirini.	
			диалоге с учителем.		
12	Кроссовая	Знать способы выполнения	Составлять свой план	Освоить	+
12	-	разных беговых	действий по развитию	технику бега на	
	Подготовка.	1 · -	выносливости.	I I	
	Преодолен	упражнений		длинные	
	Ие		Взаимодействовать во	дистанции	
	препятстви		время бега для		
	й.		выполнения техники		

			E		
			безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.		
13	Кросс. Развитие выносливос ти.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	
14	Шестимину тный бег. Преодолен ие препятстви й.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Владение знаниями о правильном темпе бега. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Контролировать самочувствие, дыхание и темп бега для достижения наилучшего результата.	Овладеть тактикой шестиминутног о бега.	
15	Бег на результат 1000м. Упражнени я в подтягиван ии.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык в процессе бега 1000 м.	Владение знаниями о правильном темпе бега на дистанции 1000 м. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения в процессе игр. Концентрироваться на безопасном преодоление дистанции 1000 м.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуальног о развития.	
16	Стойка и передвижен ия игрока. Инструкта ж по ТБ.	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности.	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.	

_	T	I	<u> </u>		
			Различать допустимые и		
			недопустимые формы		
			поведения при освоении		
17	Стойки и	Посероди	техники передвижений.	Фаналия	
1 /		Проявлять	Иметь представление о	Формировать	
	повороты.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	истории развития баскетбола.	умение выполнять	
		освоении техники стойки и	Взаимодействовать со	стойки и	
		поворотов в баскетболе	сверстниками в процессе	повороты в	
		поворотов в оцекстооле	игры в баскетбол.	баскетболе.	
			Соблюдать дисциплину		
			во время передвижений в		
			баскетболе.		
18	Ведение	Проявлять	Описывать технику	Освоить	
	мяча на	дисциплинированность и	ведения мяча в	технику ведения	
	месте с	трудолюбие во время	баскетболе. Уметь	мяча.	
	разной	освоения техники ведения	работать в паре для		
	высотой	мяча в баскетболе.	подстраховки,		
	отскока.		осуществлять		
			взаимоконтроль при		
			освоении техники		
			ведения мяча. Выявлять и		
			характеризовать ошибки		
			при выполнении		
			упражнений с мячом.		
19	Остановка	Проявлять	Обеспечить	Формировать	
	двумя	дисциплинированность,	бесконфликтное	умение	
	шагами и	трудолюбие и упорство в	соперничество при	выполнять	
	прыжком.	освоении техники	освоении техники	остановки в	
		остановок в баскетболе.	передвижений в баскетболе.	баскетболе.	
			Оценивать объективно		
			свои умения в		
			баскетболе.		
			Обеспечить		
			бесконфликтное		
			соперничество при		
			освоении техники		
			передвижений в		
			баскетболе.		
			Оценивать объективно		
			свои умения в		
20	D	Dansan	баскетболе.	D	
20	Ведение мяча на	Развивать товарищество и	Уметь обосновывать	Расширять двигательный	
	мяча на правой	отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в	правильность выполнения ведения	опыт при	
	правой (левой)	баскетболе.	мяча в баскетболе.	освоении	
	рукой.	Cache 100sie.	Уметь слушать и	техники	
	17		участвовать в	ведения мяча в	
			обсуждении упражнений	баскетболе.	
1			оосуждении упражнении	vackeroome.	
			для освоения техники	oackeroosie.	

21	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем. Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе. Выявлять и	Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе.	
22	Ведение	Развивать товарищество и	характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. Уметь обосновывать	Расширять	
	мяча два шага бросок.	отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	
23	Броски мяча по кольцу двумя руками от груди.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	
24	Бросок двумя руками снизу в движении.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	

			баскетболе.		
25	Ведение	Проявлять	Анализировать технику	Формировать	
	мяча с	дисциплинированность,	перемещений и владение	умение	
	изменением	трудолюбие и упорство	мячом в баскетболе.	ВЫПОЛНЯТЬ	
	скорости.	при выполнении элементов	Проявлять	перемещения и	
	_	перемещений и владение	взаимопомощь и	владение мячом	
		мячом в баскетболе.	поддержку во время	в баскетболе.	
			освоения элементов		
			перемещений в		
			баскетболе.		
			Контролировать и		
			оценивать комбинацию		
			из освоенных элементов		
			в баскетболе.		
26	Ведения	Проявлять	Анализировать технику	Формировать	
	мяча с	дисциплинированность,	перемещений и владение	умение	
	изменением	трудолюбие и упорство	мячом в баскетболе.	выполнять	
	направлени	при выполнении элементов	Проявлять	перемещения и	
	Я.	перемещений и владение	взаимопомощь и	владение мячом	
		мячом в баскетболе.	поддержку во время	в баскетболе.	
			освоения элементов		
			перемещений в		
			баскетболе.		
			Контролировать и		
			оценивать комбинацию		
			из освоенных элементов		
			в баскетболе.		
27	Техника	Слушать других, пытаться	Самостоятельно	Освоить	
	безопаснос	принимать другую точку	находить информацию в	перекаты.	
	ти при	зрения при освоении	материалах учебников об		
	занятиях	перекатов.	акробатических		
		перекатов.			
	гимнастико	перекатов.	упражнениях.		
	гимнастико й.	перекитов.	Развивать умение		
	гимнастико	перекитов.	Развивать умение общаться со		
	гимнастико й.	перекитов.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать		
	гимнастико й.	перекитов.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем		
	гимнастико й.	перекитов.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении		
	гимнастико й.	перекитов.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений.		
	гимнастико й.	перекитов.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений. Осознавать, то какие		
	гимнастико й.	перекитов.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений. Осознавать, то какие упражнения освоены и		
	гимнастико й.	перекитов.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно		
28	гимнастико й. Перекаты.		Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить.	Выполнять	
28	гимнастико й. Перекаты.	Оказывать бескорыстную	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить. Уметь находить	Выполнять акробатические	
28	гимнастико й. Перекаты.	Оказывать бескорыстную помощь своим	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить. Уметь находить информацию о	акробатические	
28	гимнастико й. Перекаты.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить. Уметь находить информацию о художественной		
28	гимнастико й. Перекаты.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить. Уметь находить информацию о художественной гимнастике.	акробатические	
28	гимнастико й. Перекаты.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить. Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно	акробатические	
28	гимнастико й. Перекаты.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить. Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при	акробатические	
28	гимнастико й. Перекаты.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить. Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов	акробатические	
28	гимнастико й. Перекаты.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить. Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной	акробатические	
28	гимнастико й. Перекаты.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить. Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и	акробатические	
28	гимнастико й. Перекаты.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить. Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять	акробатические	
28	гимнастико й. Перекаты.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить. Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и	акробатические	

			дополнения и		
			коррективы в план освоения		
			акробатических		
			=		
29	Vymymax	Owany sparty Saakany saryy sa	упражнений.	Выполнять	
29	Кувырок	Оказывать бескорыстную	Уметь находить		
	назад.	помощь своим	информацию о	акробатические	
		сверстникам в процессе	художественной	упражнения.	
		освоения акробатических	гимнастике.		
		упражнений.	Уметь эффективно		
			сотрудничать при		
			выполнении элементов		
			художественной		
			гимнастики и		
			осуществлять		
			взаимоконтроль.		
			Вносить необходимые		
			дополнения и		
			коррективы в план		
			освоения		
			акробатических		
			упражнений.	D	
30	Стойка на	Оказывать бескорыстную	Уметь находить	Выполнять	
	лопатках.	помощь своим	информацию о	акробатические	
		сверстникам в процессе	художественной	упражнения.	
		освоения акробатических	гимнастике.		
		упражнений.	Уметь эффективно		
			сотрудничать при		
			выполнении элементов		
			художественной		
			гимнастики и		
			осуществлять		
			взаимоконтроль.		
			Вносить необходимые		
			дополнения и		
			коррективы в план		
			освоения		
			акробатических		
			упражнений.		
31	Кувырок	Оказывать бескорыстную	Уметь находить	Выполнять	
	вперед и	помощь своим	информацию о	акробатические	
	назад.	сверстникам в процессе	художественной	упражнения.	
		освоения акробатических	гимнастике.		
		упражнений.	Уметь эффективно		
			сотрудничать при		
			выполнении элементов		
			художественной		
			гимнастики и		
			осуществлять		
			взаимоконтроль.		
			Вносить необходимые		
			дополнения и		
			коррективы в план		
			освоения		

		T		
			акробатических	
22	A ~	0 5	упражнений.	D
32	Акробатиче	Оказывать бескорыстную	Уметь находить	Выполнять
	ская	помощь своим	информацию о	акробатические
	комбинаци	сверстникам в процессе	художественной	упражнения.
	я из 2-3	освоения акробатических	гимнастике.	
	элементов.	упражнений.	Уметь эффективно	
			сотрудничать при	
			выполнении элементов	
			художественной	
			гимнастики и	
			осуществлять	
			взаимоконтроль.	
			Составлять комбинации	
			из разученных	
			упражнений.	
33	Акробатиче	Оказывать бескорыстную	Уметь находить	Выполнять
	ская	помощь своим	информацию о	акробатические
	комбинаци	сверстникам в процессе	художественной	упражнения.
	я из 3-х	освоения акробатических	гимнастике.	
	элементов.	упражнений.	Уметь эффективно	
			сотрудничать при	
			выполнении элементов	
			художественной	
			гимнастики и	
			осуществлять	
			взаимоконтроль.	
			Составлять комбинации	
			из разученных	
			упражнений.	
34	Мост из	Оказывать бескорыстную	Уметь находить	Выполнять
	положения	помощь своим	информацию о	акробатические
	лежа на	сверстникам в процессе	художественной	упражнения.
	спине.	освоения акробатических	гимнастике.	
		упражнений.	Уметь эффективно	
			сотрудничать при	
			выполнении элементов	
			художественной	
			гимнастики и	
			осуществлять	
			взаимоконтроль.	
			Вносить необходимые	
			дополнения и	
			коррективы в план	
			освоения	
			акробатических	
			упражнений.	
35	Акробатиче	Оказывать бескорыстную	Уметь находить	Выполнять
	ская	помощь своим	информацию о	акробатические
	комбинаци	сверстникам в процессе	художественной	упражнения.
	я из 4-х	освоения акробатических	гимнастике.	Jupannemin.
	элементов.	упражнений.	Уметь эффективно	
	JICMENTUB.	упражнении.	сотрудничать при	
			1 1	
<u> </u>		1	выполнении элементов	

			l v		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , 	
			художественной			
			гимнастики и			
			осуществлять			
			взаимоконтроль.			
			Составлять комбинации			
			из разученных			
			общеразвивающих			
			упражнений.			
36	Вис	Слушать других, пытаться	Уметь обосновывать	Освоить висы.		
	согнувшись	принимать другую точку	правильность			
	И	зрения при освоении висов.	выполнения висов.			
	прогнувши		Развивать умение			
	СР		общаться со			
	(мальчики),		сверстниками и работать			
	смешанные		в контакте с учителем			
	висы		при работе на			
	(девочки).		гимнастических			
	(,).		снарядах.			
			Определять			
			последовательность			
			выполнения висов.			
37	Подтягиван	Активно включаться в	Уметь определять	Выполнять		
37	ие в висе	общение в процессе	основную информацию	гимнастические		
	(мальчики);	подтягивания.	об упражнениях для			
	подтягиван	подтигивания.	освоения техники	упражнения на		
				снарядах.		
	ие из виса		подтягивания. Уметь эффективно			
	лежа		1 1 1			
	(девочки).		сотрудничать при			
			выполнении упражнений			
			с гантелями.			
			Объяснять			
			самому себе «что я			
			могу?» при выполнении			
20	T.		висов и упоров.			
38	Поднимани	Слушать других, пытаться	Уметь обосновывать	Освоить висы.		
	е прямых	принимать другую точку	правильность			
	ног в висе.	зрения при освоении висов.	выполнения висов.			
			Развивать умение			
			общаться со			
			сверстниками и работать			
			в контакте с учителем			
			при работе на			
			гимнастических			
			снарядах.			
			Определять			
			последовательность			
			выполнения висов.		<u> </u>	
39	Комбинаци	Слушать других, пытаться	Уметь обосновывать	Освоить висы.		
	и из	принимать другую точку	правильность			
	нескольких	зрения при освоении висов.	выполнения висов.			
	элементов.		Развивать умение			
			общаться со			
			сверстниками и работать			
			в контакте с учителем			
		1	1	1	ıl	

40	Вскок в упор присев.	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного	при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов. Называть простые и знакомые физические упражнения для	Выполнять опорные прыжки.
	Соскок прогнувши сь.	прыжка.	освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	
41	Вскок в упор присев. Соскок прогнувши сь.	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять опорные прыжки.
42	Прыжки через скакалку. Опорный прыжок.	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков со скакалкой.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка и прыжков на скакалке. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении броска набивного мяча. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять прыжки через скакалку и опорные прыжки.
43	Лазание по канату. Опорный	Формировать выносливость и силу воли при выполнении	Называть простые и знакомые физические упражнения для	Выполнять лазание по канату и

		Γ,	Г	
	прыжок.	физически сложных	освоения опорного	опорные
		упражнений на канате.	прыжка.	прыжки.
			Уметь эффективно	
			сотрудничать при	
			выполнении физических	
			упражнений и	
			осуществлять	
			взаимоконтроль.	
			Адекватно реагировать	
			на трудности и не	
			бояться сделать ошибки	
			в прыжках.	
44	Учет по	Развивать товарищество и	Осознавать	Выполнять
	технике	отзывчивость при	познавательную задачу в	упражнения на
	опорного	освоении опорных	процессе освоения	снаряде.
	прыжка.	прыжков.	опорного прыжка.	
	Лазание по	_	Уметь вступать в	
	канату.		диалог с учителем для	
			обсуждения	
			определённых	
			трудностей,	
			возникающих в процессе	
			выполнения	
			гимнастических	
			элементов.	
			Адекватно реагировать	
			на трудности и не	
			бояться сделать ошибку	
			в опорном прыжке и	
			тестировании.	
45	Гимнастиче	Активно включаться в	Осуществлять выбор	Освоить
	ская полоса	общение и взаимодействие	наиболее эффективных	гимнастическую
	препятстви	со сверстниками на	способов для	полосу
	й.	принципах уважения и	преодоления	препятствий.
		доброжелательности при	гимнастической полосы	
		преодолении полосы	препятствий.	
		препятствий.	Уметь вступать в диалог	
			с учителем для	
			обсуждения	
			определённых	
			трудностей,	
			возникающих в процессе	
			выполнении	
			тестирования.	
			Составлять план	
			действий по освоению	
			полосы препятствий.	
46	Гимнастиче	Активно включаться в	Осуществлять выбор	Освоить
	ская полоса	общение и взаимодействие	наиболее эффективных	гимнастическую
	препятстви	со сверстниками на	способов для	полосу
	препятетыя й.	принципах уважения и	преодоления	препятствий.
		доброжелательности при	гимнастической полосы	
		преодолении полосы	препятствий.	
		препятствий.	Уметь вступать в диалог	
		препластвии.	o mero berynaro o gnanoi	

			с учителем для	
			обсуждения	
			определённых	
			трудностей,	
			возникающих в процессе	
			выполнении	
			тестирования.	
			Составлять план	
			действий по освоению	
			полосы препятствий.	
47	Контрольн	Активно включаться в	Осуществлять выбор	Освоить
	ые тесты.	общение и взаимодействие	наиболее эффективных	гимнастическую
	Соревнован	со сверстниками на	способов для	полосу
	оп ви	принципах уважения и	преодоления	препятствий.
	гимнастике	доброжелательности при	гимнастической полосы	
		преодолении полосы	препятствий.	
		препятствий.	Уметь вступать в диалог	
		•	с учителем для	
			обсуждения	
			определённых	
			трудностей,	
			возникающих в процессе	
			выполнении	
			тестирования.	
			Составлять план	
			действий по освоению	
			полосы препятствий.	
48	Правила	Развивать чувство	Уметь анализировать	Выполнять
	техники	сопереживания за	свои действия и	гимнастические
	безопаснос	партнёров по команде,	сравнивать себя с	упражнения на
	ти на	умение поднять командное	другими при	снарядах.
	уроках	настроение в процессе	выполнении	
	J 1			
1		_	акробатических	
	лыжной	соревнования.	акробатических упражнений.	
	лыжной подготовки.	_	упражнений.	
	лыжной подготовки. Скользящи	_	упражнений. Уметь эффективно	
	лыжной подготовки.	_	упражнений. Уметь эффективно сотрудничать при	
	лыжной подготовки. Скользящи	_	упражнений. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов	
	лыжной подготовки. Скользящи	_	упражнений. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной	
	лыжной подготовки. Скользящи	_	упражнений. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и	
	лыжной подготовки. Скользящи	_	упражнений. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять	
	лыжной подготовки. Скользящи	_	упражнений. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.	
	лыжной подготовки. Скользящи	_	упражнений. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать	
	лыжной подготовки. Скользящи	_	упражнений. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не	
	лыжной подготовки. Скользящи	_	упражнений. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку	
49	лыжной подготовки. Скользящи й шаг.	соревнования.	упражнений. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в тестировании.	Знать историю
49	лыжной подготовки. Скользящи й шаг.	Развитие мотивов учебной	упражнений. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в тестировании. Применять правила	Знать историю лыжного
49	лыжной подготовки. Скользящи й шаг. Поперемен ный	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	упражнений. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в тестировании. Применять правила подбора одежды для	лыжного
49	лыжной подготовки. Скользящи й шаг. Поперемен ный двухшажны	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла	упражнений. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в тестировании. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной	лыжного спорта. уметь
49	лыжной подготовки. Скользящи й шаг. Поперемен ный двухшажны й и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и	упражнений. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в тестировании. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	лыжного спорта. уметь подбирать
49	лыжной подготовки. Скользящи й шаг. Поперемен ный двухшажны й и одновремен	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	упражнений. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в тестировании. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Давать оценку погодным	лыжного спорта. уметь подбирать лыжный
49	лыжной подготовки. Скользящи й шаг. Поперемен ный двухшажны й и одновремен ный	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и	упражнений. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в тестировании. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Давать оценку погодным условиям и подготовке к	лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь,
49	лыжной подготовки. Скользящи й шаг. Поперемен ный двухшажны й и одновремен ный бесшажный	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	упражнений. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в тестировании. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем	лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь.
49	лыжной подготовки. Скользящи й шаг. Поперемен ный двухшажны й и одновремен ный	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	упражнений. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в тестировании. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Давать оценку погодным условиям и подготовке к	лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь,

50	Одновреме	Организовывать учебное	контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Использовать	лыжных ходов.
	нный двушажный ход Одновреме нный бесшажный ход.	взаимодействие в группе при освоении попеременного двушажного и одновременного бесшажного ходов.	передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	технику попеременного двушажного и одновременного бесшажного ходов.
51	Одновреме нный двухшажны й ход.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Освоить технику одновременного двушажного и бесшажного ходов.
52	Одновреме нный бесшажный ход. Эстафетны й бег.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Освоить технику одновременного бесшажного хода.
53	Одновреме нный двухшажны й ход. Подъем «Елочкой».	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов.
54	Спуски и подъемы.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов.
55	Техника спусков, подъемов, торможени й.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон

			1	
			выделять и	«лесенкой»,
			формулировать	«полуелочкой»,
			познавательные цели.	«елочкой»,
			Кататься на лыжах,	технику спуска
			применяя различные	в основной
			ходы, спускаться со	стойке и
			склона в основной	торможение
			стойке, подниматься на	«плугом»
			склон «лесенкой»,	
			«полуелочкой»,	
			«елочкой», тормозить	
			«плугом».	
56	Подъем в	Принятие и освоение	Добывать недостающую	Знать технику
	гору	социальной роли	информацию с помощью	выполнения
	скользящи	обучающегося, развитие	вопросов, слушать и	лыжных ходов,
	м шагом.	этических чувств,	слышать друг друга и	технику
		доброжелательности и	учителя.	подъема на
		эмоционально —	Самостоятельно	склон
		нравственной	выделять и	«лесенкой»,
		отзывчивости, сочувствия	формулировать	«полуелочкой»,
		другим людям.	познавательные цели.	«елочкой»,
			Кататься на лыжах,	технику спуска
			применяя различные	в основной
			ходы, спускаться со	стойке и
			склона в основной	торможение
			стойке, подниматься на	«плугом»
			склон «лесенкой»,	
			«полуелочкой»,	
			«елочкой», тормозить	
			«плугом».	
57	Торможени	Проявлять интерес к	Добывать недостающую	Знать технику
	е и поворот	новому учебному	информацию с помощью	выполнения
	упором.	материалу.	вопросов, слушать и	лыжных ходов,
			слышать друг друга и	технику
			учителя.	подъема на
			Самостоятельно	склон
			выделять и	скользящим
			формулировать	шагом.
			познавательные цели.	
			Кататься на лыжах,	
			применяя различные	
			ходы, спускаться со	
			склона в основной	
			стойке, подниматься на	
			склон «лесенкой»,	
			«полуелочкой»,	
			«елочкой», тормозить	
			«плугом».	
58	Техника	Проявлять интерес к	Добывать недостающую	Знать технику
	спусков.	новому учебному	информацию с помощью	выполнения
	Торможени	материалу.	вопросов, слушать и	лыжных ходов,
	е «плугом»		слышать друг друга и	технику
			учителя.	торможения и
			Самостоятельно	поворот

		T		
			выделять и	упором.
			формулировать	
			познавательные цели.	
			Кататься на лыжах,	
			применяя различные	
			ходы, спускаться со	
			склона в основной	
			стойке, подниматься на	
			склон «лесенкой»,	
			«полуелочкой»,	
			«елочкой», тормозить	
			«плугом».	
59	Торможени	Проявлять интерес к	Добывать недостающую	Знать технику
	е и поворот	новому учебному	информацию с помощью	выполнения
	упором.	материалу.	вопросов, слушать и	лыжных ходов,
			слышать друг друга и	технику спусков
			учителя.	и торможение
			Самостоятельно	«плугом».
			выделять и	-
			формулировать	
			познавательные цели.	
			Кататься на лыжах,	
			применяя различные	
			ходы, спускаться со	
			склона в основной	
			стойке, подниматься на	
			склон «лесенкой»,	
			«полуелочкой»,	
			«елочкой», тормозить	
			«плугом».	
60	Одновреме	Проявлять интерес к	Добывать недостающую	Знать технику
	нный	новому учебному	информацию с помощью	выполнения
	бесшажный	материалу.	вопросов, слушать и	торможения и
	И		слышать друг друга и	поворот
	духшажны		учителя.	упором.
	й ход.		Самостоятельно	
	, ,		выделять и	
			формулировать	
			познавательные цели.	
			Кататься на лыжах,	
			применяя различные	
			ходы, спускаться со	
			склона в основной	
			стойке, подниматься на	
			склон «лесенкой»,	
			«полуелочкой»,	
			«елочкой», тормозить	
			«плугом».	
61	Прохожден	Проявлять интерес к	Добывать недостающую	Знать технику
01	ие	новому учебному	информацию с помощью	выполнения
	дистанции	материалу.	вопросов, слушать и	лыжных ходов.
	2 -2,5км.		слышать друг друга и	Тодов.
			учителя.	
			Самостоятельно	
			Calviocioniciono	

1		T	1	<u> </u>
			выделять и	
			формулировать	
			познавательные цели.	
			Кататься на лыжах,	
			применяя различные	
			ходы, спускаться со	
			склона в основной	
			стойке, подниматься на	
			склон «лесенкой»,	
			«полуелочкой»,	
			«елочкой», тормозить	
			«плугом».	
62	Спуски в	Проявлять интерес к	Добывать недостающую	Знать как
	средней	новому учебному	информацию с помощью	распределять
	стойке.	материалу.	вопросов, слушать и	силы для
			слышать друг друга и	прохождения
			учителя.	дистанции 2-2,5
			Самостоятельно	км на лыжах.
			выделять и	
			формулировать	
			познавательные цели.	
			Кататься на лыжах,	
			применяя различные	
			ходы, спускаться со	
			склона в основной	
			стойке, подниматься на	
			склон «лесенкой»,	
			«полуелочкой»,	
			«елочкой», тормозить	
			«Слочкой», тормозить «Плугом».	
63	Прохожден	Проявлять интерес к	Добывать недостающую	Знать технику
03	•	новому учебному	информацию с помощью	· 1
	ие			выполнения
	дистанции 2 - 3 км.	материалу.	вопросов, слушать и	спусков в
	2 - 3 KM.		слышать друг друга и	средней стойке.
			учителя.	
			Самостоятельно	
			выделять и	
			формулировать	
			познавательные цели.	
			Кататься на лыжах,	
			применяя различные	
			ходы, спускаться со	
			склона в основной	
			стойке, подниматься на	
			склон «лесенкой»,	
			«полуелочкой»,	
			«елочкой», тормозить	
			«плугом».	
64	Совершенс	Проявлять интерес к	Добывать недостающую	Знать как
	твовать	новому учебному	информацию с помощью	распределять
	технику	материалу.	вопросов, слушать и	силы для
	************		OHI HHOTE HOVE HOVEO H	THOU ON ON THE OWNER
	изученных		слышать друг друга и	прохождения
	изученных ходов.		учителя.	дистанции 2-3

			1	,	
	гонки 1-		выделять и		
	2км.		формулировать		
			познавательные цели.		
			Кататься на лыжах,		
			применяя различные		
			ходы, спускаться со		
			склона в основной		
			стойке, подниматься на		
			склон «лесенкой»,		
			«полуелочкой»,		
			«елочкой», тормозить		
			«плугом».		
65	Переход с	Проявлять интерес к	Добывать недостающую	Знать технику	
	одного	новому учебному	информацию с помощью	лыжных ходов.	
	хода на	материалу.	вопросов, слушать и		
	другой.		слышать друг друга и		
	10		учителя.		
			Самостоятельно		
			выделять и		
			формулировать		
			познавательные цели.		
			Кататься на лыжах,		
			применяя различные		
			ходы, спускаться со		
			склона в основной		
			стойке, подниматься на		
			склон «лесенкой»,		
			«полуелочкой»,		
			«елочкой», тормозить		
			«плугом».		
66	Соревнован	Проявлять интерес к	Добывать недостающую	Знать технику	
	ия по	новому учебному	информацию с помощью	лыжных ходов.	
	лыжным	материалу.	вопросов, слушать и		
	гонкам.		слышать друг друга и		
			учителя.		
			Самостоятельно		
			выделять и		
			формулировать		
			познавательные цели.		
			Кататься на лыжах,		
			применяя различные		
			ходы, спускаться со		
			склона в основной		
			стойке, подниматься на		
			склон «лесенкой»,		
			«полуелочкой»,		
			«елочкой», тормозить		
			«сло ком», тормозить «плугом».		
67	Зимние	Проявлять интерес к	Добывать недостающую	Знать технику	
	подвижные	новому учебному	информацию с помощью	лыжных ходов.	
	игры.	материалу.	вопросов, слушать и	TODAY NO ACCOUNT	
	Круговая		слышать друг друга и		
	эстафета с		учителя.		
	этапом 150		Самостоятельно		
	514110W1 150	l	Camorionioni		

	М.		выделять и		
			формулировать		
			познавательные цели.		
			Кататься на лыжах,		
			применяя различные		
			ходы, спускаться со		
			склона в основной		
			стойке, подниматься на		
			склон «лесенкой»,		
			«полуелочкой»,		
			«елочкой», тормозить		
- 60	TD.	T T	«плугом».	2	
68	Техника	Проявлять интерес к	Добывать недостающую	Знать технику	
	безопаснос	новому учебному	информацию с помощью	лыжных ходов,	
	ти при игре	материалу.	вопросов, слушать и	правила	
	в волейбол.		слышать друг друга и	круговой	
	Стойки и		учителя.	эстафеты.	
	передвижен		Самостоятельно		
	ия игрока.		выделять и		
	_		формулировать		
			познавательные цели.		
			Кататься на лыжах,		
			применяя различные		
			ходы, спускаться со		
			склона в основной		
			стойке, подниматься на		
			склон «лесенкой»,		
			«полуелочкой»,		
			1		
			«елочкой», тормозить		
	TC		«плугом».		
69	Комбинаци	Стремиться преодолевать	Иметь представление о	Освоить	
	и из	себя в процессе освоения	технике передвижений в	технику	
	основных	техники передвижений.	волейболе.	передвижений,	
	элементов		Обеспечить	стоек в	
	техники		бесконфликтное	волейболе.	
	передвижен		соперничество при		
	ий.		освоении техники		
			передвижений в		
			волейболе.		
			Соблюдать правила		
			безопасности.		
			Различать допустимые и		
			недопустимые формы		
			поведения при освоении		
			техники передвижений.		
70	Передоца	Уметь не создавать	Называть простые и	Овладеть	
'0	Передача	* *	1 -		
	мяча	конфликты и находить	знакомые физические	комбинацией из	
	сверху	выходы из спорных	упражнения для	элементов в	
	двумя	ситуаций в процессе	освоения комбинаций в	волейболе.	
	руками на	освоения комбинаций в	волейболе.		
	месте.	волейболе.	Взаимодействовать со		
			сверстниками в процессе		
			игры в волейболе.		
			Осознавать, то какие		
	•		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	·	

			элементы волейбола		
			освоены и какие еще		
7.1	H	2 -	нужно освоить.	D	
71	Прием и	Оказывать бескорыстную	Уметь обосновывать	Выполнять	
	передача	помощь своим	правильность	передачу мяча	
	мяча после	сверстникам при освоении	выполнения подачи в	сверху двумя	
	перемещен	передачи в волейболе.	волейболе.	руками на	
	ия.		Осуществлять контроль,	месте.	
			коррекцию, оценку		
			действий партнёра при		
			освоении передачи.		
			Соблюдать правила		
			безопасности.		
			Взаимодействовать и		
			проявлять		
			взаимовыручку при		
			овладении приемами в		
			волейболе.		
72	Передача	Проявлять	Описывать технику	Выполнять	
	мяча над	дисциплинированность,	приема и передачи мяча	прием и	
	собой,	трудолюбие и упорство	в волейболе.	передачу мяча.	
	через сетку.	при освоении приема и	Развивать навыки		
		передачи мяча.	сотрудничества со		
			сверстниками и		
			взрослыми в игре.		
			Самостоятельно		
			оценивать выполнение		
			приема и обосновывать		
			правильность или		
			ошибочность передачи		
			мяча.		
73	Нижняя	Активно включаться в	Осуществить выбор	Выполнять	
	прямая	игровые действия,	наиболее эффективных	передачу мяча	
	подача.	проявлять свои	упражнений для	над собой, через	
		положительные качества	освоения передачи мяча	сетку.	
		при освоении передачи	в волейболе.		
		мяча.	Обеспечить		
			бесконфликтное		
			соперничество, уметь		
			выражать поддержку		
			друг другу.		
			Понимать причины		
			своего неуспеха и		
			находить способы		
			овладения передачей		
			мяча.		
74	Комбинаци	Проявлять	Описывать технику	Овладеть	
	и из	дисциплинированность,	нижней подачи в	нижней подачей	
	основных	трудолюбие и упорство	волейболе.	в волейболе.	
	элементов:	при освоении подачи.	Развивать навыки		
	прием,	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	сотрудничества со		
	передача,		сверстниками и		
	подача		взрослыми в игре.		
	мяча.		Самостоятельно		
	I	1	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	<u> </u>	

			оценивать выполнение	
			подачи и обосновывать	
			правильность или	
			ошибочность нижней	
7.5	E	D	подачи.	
75	Техника	Развивать чувство	Описывать комбинации	Освоить
	безопаснос	сопереживания за	в волейболе.	комбинацию из
	ти на уроке.	партнёров по команде,	Уметь формулировать,	элементов в
	Игра по	умение поднять командное	аргументировать и	волейболе.
	упрощенны	настроение в выполнении	отстаивать своё мнение	
	м правилам	комбинаций в волейболе.	при освоении элементов	
	мини-		в волейболе.	
	волейбола		В диалоге с учителем	
			вырабатывать критерии	
			оценки и определять	
			степень успешности	
			выполнения комбинации	
			из элементов.	
76	Комбинаци	Развивать чувство	Называть простые и	Освоить
	и из	сопереживания за	знакомые физические	командную
	основных	партнёров по команде,	упражнения для	тактику игры в
	элементов:	умение поднять командное	освоения комбинаций в	волейбол.
	прием,	настроение в выполнении	волейболе.	
	передача,	комбинаций в волейболе.	Взаимодействовать со	
	подача		сверстниками в процессе	
	мяча.		игры в волейбол.	
			Осознавать, то какие	
			элементы волейбола	
			освоены и какие еще	
			нужно освоить.	
77	Игра по	Развивать чувство	Добывать информацию	Освоить
	упрощенны	сопереживания за	из различных	командную
	м правилам	партнёров по команде,	источников об игровых	тактику игры в
	мини-	умение поднять командное	приемах и действиях в	волейбол.
	волейбола	настроение в выполнении	волейболе.	
		комбинаций в волейболе.	Адекватно воспринимать	
			критику сверстников и	
			учителя во время игры.	
			Следить за	
			правильностью	
			выполнения свободного	
			нападения и оценивать	
			свои результаты.	
78	Игра по	Развивать чувство	Моделировать тактику	Освоить
	упрощенны	сопереживания за	игровых действий в	командную
	м правилам	партнёров по команде,	волейболе.	тактику игры в
	мини-	умение поднять командное	Развивать умение	волейбол.
	волейбола	настроение в выполнении	общаться со	
		комбинаций в волейболе.	сверстниками и работать	
			в контакте с учителем	
			при освоении	
			позиционного	
			нападения.	
			Оценивать результат	

			своих действий в игре.		
79	Техника	Стремиться преодолевать	Иметь представление о	Освоить	
'	безопаснос	себя в процессе освоения	технике передвижений в	технику	
	ти при	техники передвижений.	баскетболе.	передвижений,	
	занятиях	техники передвижении.	Обеспечить	стоек в	
	легкой		бесконфликтное	баскетболе.	
	атлетикой.		соперничество при	oackeroone.	
	Прыжки в		освоении техники		
	высоту		передвижений в		
	способом		баскетболе.		
			Соблюдать правила		
	«перешагив ания».		безопасности.		
	ания».		Различать допустимые и		
			недопустимые формы		
			поведения при освоении		
			техники передвижений.		
80	Прыжок в	Желание овладеть	Слушать информацию о	Овладеть	
80	высоту с 5 -	техникой игры в	технике ловли мяча в	техникой ловли	
	7 беговых	баскетбол.	баскетболе.	в баскетболе.	
	/ остовых шагов	Oackeroon.	Взаимодействовать со	B Oackeroone.	
	способом				
			сверстниками в процессе освоения техники ловли		
	перешагива ния.		в баскетболе.		
	пил.		Выявлять и		
			характеризовать ошибки		
			при выполнении		
			упражнений с мячом.		
81	Прыжок в	Развивать товарищество и	Уметь обосновывать	Расширять	
	высоту.	отзывчивость в процессе	правильность	двигательный	
	bbleery.	освоения ведения мяча в	выполнения ведения	опыт при	
		баскетболе.	мяча в баскетболе.	освоении	
			Уметь слушать и	техники	
			участвовать в	ведения мяча в	
			обсуждении упражнений	баскетболе.	
			для освоения техники		
			ведения мяча в		
			баскетболе.		
			Выполнять упражнения		
			с мячом совместно с		
			учителем.		
82	Учет по	Проявлять	Понимать, в каких	Освоить	
	технике	дисциплинированность,	источниках можно найти	технику бросков	
	прыжка в	трудолюбие и упорство	необходимую	мяча в	
	высоту.	при овладении техникой	информацию о технике	баскетболе.	
		броска в баскетболе.	броска в баскетболе.		
			Взаимодействовать со		
			сверстниками в процессе		
			освоения бросков в		
			баскетболе.		
			Оценивать		
			приобретенные навыки		
			владения броска в		
			баскетболе.		

83	Стойка и передвижен ия игрока.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.
0.4	Порти	Tu	приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	
84	Ловля мяча двумя руками от груди на месте.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.
85	Ведение мяча шагом и бегом.	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.
86	Бросок одной рукой от плеча на месте.	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.
87	Бросок мяча одной, двумя руками от груди в кольцо.	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.

88	Бросок	Развивать мотив и желание	Уметь обосновывать	Овладеть
	двумя	выполнять прыжок в	правильность	техникой
	руками	высоту для достижения	выполнения прыжка в	прыжка в
	снизу в	наилучшего результата.	высоту.	высоту.
	движении.		Взаимодействовать во	
	Игра в		время прыжков, уметь	
	мини-		выражать поддержку	
	баскетбол.		друг другу.	
			В диалоге с учителем	
			вырабатывать критерии	
			оценки и определять	
			степень успешности	
			выполнения прыжка.	
89	Высокий	Проявлять качества силы,	Описывать технику	Овладеть
	старт.	быстроты, выносливости	высокого старта.	техникой бега с
	Старт с	при овладении техники	Развивать умение	высокого
	опорой на	высокого старта.	общаться со	старта.
	руку.		сверстниками и работать	
	Стартовый		в контакте с учителем	
	разгон.		при выполнении бега.	
			Соблюдать правила	
			безопасности.	
			Планировать,	
			контролировать и	
			оценивать технику	
90	Стартовый	Проявлять качества силы,	высокого старта. Развивать умение	Овладеть
))0	разгон. Бег	быстроты, выносливости	общаться со	техникой
	по	при выполнении бега.	сверстниками и работать	стартового
	дистанции.	при выполнении оста.	в контакте с учителем	разгона.
	дистанции.		при выполнении бега.	pasi ona.
			inpir additional control	
			Планировать,	
			контролировать и	
			оценивать технику	
			высокого старта.	
91	Бег на	Развивать чувство	Описывать технику	Овладеть
	результат	товарищества и	эстафетного бега.	техникой
	30м.	отзывчивости в процессе	Уметь учитывать разные	метания малого
	Метание	бега на результат.	мнения и согласовывать	мяча.
	мяча на		различные позиции в	Выполнять
	дальность.		процессе бега.	тестовое
			Определять успешность	упражнение для
			выполнения метания	оценки уровня
			мяча на дальность в	индивидуальног
			диалоге с учителем.	о развития.
92	Метание	Управлять своими	Описывать технику	Овладеть
	меча на	эмоциями при выполнении	выполнения метания	техникой
	дальность с	метания на результат.	мяча.	метания малого
	5–6		Уметь работать в паре	мяча.
	беговых		для подстраховки,	Выполнять
	шагов.		осуществлять	тестовое
			взаимоконтроль в	упражнение для
			процессе метания мяча	оценки уровня

93	Метание мяча с разбега на результат. Прыжок в длину.	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем. Описывать технику выполнения метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	индивидуальног о развития. Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуальног о развития.
94	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м.	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Овладеть техникой прыжка в длину. Освоить челночный бег.
95	Прыжок в длину с разбега на результат.	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Овладеть техникой прыжка в длину.
96	Кроссовая подготовка.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.

			успешности выполнения	
			длительного бега.	
97	Преодолен	Понимать необходимость	Уметь находить	Научиться
	ие	регулярных беговых	наиболее подходящий	преодолевать
	препятстви	упражнений для развития	способ преодоления	бег с
	й.	выносливости.	препятствий.	препятствиями.
	и.	выпосливости.	Проявлять	препятетвиями.
			взаимопомощь и	
			поддержку во время	
			прохождения дистанции.	
			Контролировать и	
			оценивать технику бега с	
			препятствиями.	
98	Кроссовый	Активно включаться в	Составлять свой план	Овладеть
70	бег с	общение со сверстниками	действий по развитию	техникой бега
	равномерно	на принципах уважения и	выносливости.	на длинные
	й	доброжелательности во	Развивать умение	дистанции.
	скоростью.	время бега на	общаться со	дистанции.
	Skopoerbio.	выносливость.	сверстниками при	
		BBITTO CHILDREN I B.	выполнении бега.	
			Определять степень	
			успешности выполнения	
			длительного бега.	
99	Кроссовый	Проявлять волевое усилие	Уметь находить	Научиться
	бег с	для достижения	наиболее подходящий	преодолевать
	равномерно	наилучшего результата в	способ преодоления	бег 1000 м.
	й	беге на 1000 м.	препятствий при	Выполнять
	скоростью.	Сопереживать своим	выполнении бега 1000 м.	тестовое
	1	одноклассникам.		упражнение для
		, ,	Проявлять	оценки уровня
			взаимопомощь и	индивидуальног
			поддержку во время	о развития.
			прохождения дистанции	
			1000 м.	
			Понимать причины	
			своего успеха/неуспеха в	
			беге на результат.	
10	Кроссовый	Проявлять волевое усилие	Осуществить выбор	Овладеть
0	бег с	для достижения	наиболее эффективных	упражнениями
	равномерно	наилучшего результата в	упражнений в процессе	для развития
	й	беге	бега.	выносливости.
	скоростью.		Уметь организовывать и	
			планировать учебное	
			сотрудничество с	
			учителем и	
			сверстниками во время	
			бега.	
			Концентрироваться на	
			безопасном преодолении	
			дистанции в процессе	
			бега.	
10	Учет в беге	Проявлять волевое усилие	Осуществить выбор	Овладеть
1	на 1000 м.	для достижения	наиболее эффективных	упражнениями
		наилучшего результата в	упражнений в процессе	для развития

		T		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
		беге	бега.	выносливости.	
			Уметь организовывать и		
			планировать учебное		
			сотрудничество с		
			учителем и		
			сверстниками во время		
			бега.		
			Концентрироваться на		
			безопасном преодолении		
			дистанции в процессе		
			бега.		
10	Эстафетны	Развивать готовность к	Осуществить выбор	Овладеть	
2	й бег.	сотрудничеству во время	наиболее эффективных	упражнениями	
	Развитие	освоения бега.	упражнений в процессе	для развития	
	скоростных		бега.	выносливости.	
	способност		Уметь организовывать и		
	ей.		планировать учебное		
			сотрудничество с		
			учителем и		
			сверстниками во время		
			бега.		
			Концентрироваться на		
			безопасном преодолении		
			дистанции в процессе		
			бега.		

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности $7\ \mathrm{knacc}$

Ка	Название	Название Количест	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			Дата проведения	
№ урока	темы (раздела)	во контроль ных работ	Личностные	Метапредметные	Предметные	По пла ну	По факт у
	Легкая атлетика						
1	Инструктаж по охране труда. Понятие об утомлении и переутомлен ии.		Овладеть знаниями об утомлении и переутомлении.	Находить информацию об утомлении и переутомлении в интернете. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний об утомлении и переутомлении. Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.		
2	Развитие скоростных		Развивать мотив освоения техники спринтерского	Описывать технику бега с ускорением.	Овладеть техникой		

	способносте	бега для достижения	Обеспечить	спринтерско
	й.	наилучшего результата в	бесконфликтное	го бега.
		беге.	соперничество,	
			уметь выражать	
			поддержку друг	
			другу во время бега.	
			Учиться определять	
			цель физического	
			упражнения с	
			помощью учителя.	
3	Высокий	Способность судить о	Описывать технику	Освоить
)		причинах своего	бега с высокого	
	старт и стартовый	успеха/неуспеха в		технику бега с
	разгон.	процессе освоения	старта. Слушать друг друга	Высокого
	разгон.	_		
		техники высокого старта,	и учителя во время	старта.
		проявлять упорство и	освоения техники	
		трудолюбие.	высокого старта.	
			Соблюдать правила безопасности.	
			Следить за	
			правильностью	
			выполнения	
			техники высокого	
4	11	C	старта.	0
4	Низкий старт	Способность судить о	Описывать технику	Освоить
	Стартовый	причинах своего	бега с низкого	технику
	разгон.	успеха/неуспеха в	старта.	бега с
		процессе освоения	Слушать друг друга	низкого
		техники низкого старта,	и учителя во время	старта.
		проявлять упорство и	освоения техники	
		трудолюбие.	низкого старта.	
			Соблюдать правила	
			безопасности.	
			Следить за	
			правильностью	
			выполнения	
			техники низкого	
<u> </u>			старта.	
5	Спринт. Бег	Развивать мотив освоения	Описывать технику	Овладеть
	ПО	техники спринтерского	бега с ускорением.	техникой
	дистанции.	бега для достижения	Обеспечить	спринтерско
6	Спринт.	наилучшего результата в	бесконфликтное	го бега.
	Финальное	беге.	соперничество,	
	усилие.		уметь выражать	
			поддержку друг	
			другу во время бега.	
			Учиться определять	
			цель физического	
			упражнения с	
			помощью учителя.	
7	Эстафетный	Оказывать бескорыстную	Стремиться	Научиться
	бег.	помощь своим	преодолевать себя	передаче
		сверстникам, находить с	во время освоения	эстафетной
		ними общий язык во	эстафетного бега.	палочки.

	T		1	1	1
		время бега.	Уметь эффективно сотрудничать при		
			выполнении		
			физических		
			=		
			упражнений и		
			осуществлять		
			взаимоконтроль.		
			Проявлять волевые		
			усилия при		
			освоении бега.		
8	Развитие 1	Проявлять	Анализировать	Выполнять	
	скоростных	дисциплинированность,	технику бега 60 м.	тестовое	
	способносте	трудолюбие и упорство в	Находить	упражнение	
	й. Учет в	беге на результат.	информацию об	для оценки	
	беге на 60		истории физической	уровня	
	метров.		культуры в	индивидуал	
	1		учебниках по	ьного	
			физической	развития	
			культуры.	физических	
			Уметь	качеств.	
			организовывать и	Ra ICCID.	
			•		
			планировать		
			учебное		
			сотрудничество с		
			учителем и		
			сверстниками во		
			время бега на		
			результат.		
			Высказывать свою		
			информацию о		
			влиянии		
			легкоатлетических		
			упражнений на		
			организм.		
9	Развитие	Стремиться преодолевать	Описывать технику	Овладеть	
	скоростной	себя во время освоения	скоростного бега.	техникой	
	выносливост	скоростного бега.	Уметь	скоростного	
	и.	thopotinoio ociu.	формулировать,	бега.	
	11.		аргументировать и	501 a.	
			отстаивать своё		
			мнение в процессе		
			освоения		
			скоростного бега.		
			Самостоятельно		
			формулировать цель		
			освоения		
			скоростного бега.		
10	Развитие	Проявлять	Овладеть знаниями	Овладеть	
	скоростно-	дисциплинированность,	о технике метания	техникой	
	силовых	управлять своими	мяча в цель.	метания	
	способносте	эмоциями при	Осуществлять	малого	
	й. Метание	выполнении метания.	взаимный контроль	мяча.	
	теннисного		и взаимопомощь в		
	мяча в		процессе метания.		
	MIN IU D		процессе метапил.		

	горизонтальн ую и вертикальну ю цель.		Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя.		
11	Метание мяча на дальность.	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	Описывать технику метания мяча. Уметь работать в паре для	Овладеть техникой метания малого	
12	Метание 1 мяча на дальность. Учет.		подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуал ьного развития.	
13	Развитие силовых и координацио нных способносте й.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности.	Выполнять упражнения для развитие силовых и координаци онных способносте й.	
14	Прыжки в длину с места.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков.	Овладеть знаниями о технике прыжка в длину с места. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе прыжков. Определять цель овладения техникой прыжков на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой прыжка в длину с места.	
15	Прыжок в длину с разбега. Шестиминут ный бег.	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать	Овладеть техникой прыжка в длину.	

16	Прыжок в 1 длину с разбега на результат.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину.	поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Слушать других,	Приобрести опыт выполнения прыжка в длину с	
	Vnagagaga		пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.	лучшим результатом .	
	Кроссовая подготовка				
17	Развитие выносливост и.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	
18	Развитие силовой выносливост и.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать,	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	

	Г		T	T T	
			контролировать и		
			оценивать технику		
			длительного бега.		
19	Преодоление	Понимать необходимость	Уметь находить	Научиться	
	препятствий.	регулярных беговых	наиболее	преодолеват	
	•	упражнений для развития	подходящий способ	ь бег с	
		выносливости.	преодоления	препятствия	
			препятствий.	ми.	
			Проявлять	IVIII.	
			взаимопомощь и		
			поддержку во время		
			прохождения		
			дистанции.		
			Контролировать и		
			оценивать технику		
			бега с		
			препятствиями.		
20	Бег по	Понимать необходимость	Осуществить выбор	Овладеть	
	пересеченно	регулярных беговых	наиболее	техникой	
	й местности.	упражнений для развития	эффективных	бега на	
		выносливости в процессе	упражнений в	местности.	
		бега на местности.	процессе бега.		
			Уметь		
			организовывать и		
			планировать		
			учебное		
			сотрудничество с		
			учителем и		
			сверстниками во		
			время бега.		
			_		
			Концентрироваться		
			на безопасном		
			преодолении		
			дистанции в		
			процессе бега.		
21	Переменный	Развивать готовность к	Осуществить выбор	Овладеть	
	бег. Бег в	сотрудничеству во время	наиболее	упражнения	
	гору.	освоения бега.	эффективных	ми для	
			упражнений в	развития	
			процессе бега.	выносливос	
			Уметь	ти.	
			организовывать и		
			планировать		
			учебное		
			сотрудничество с		
			учителем и		
			сверстниками во		
			время бега.		
			Концентрироваться		
			на безопасном		
			преодолении		
			дистанции в		
22	I a a a a a a a a a a a a a a a a a a a	2	процессе бега.	Opposite	
22	Кроссовый	Знать способы	Составлять свой	Освоить	

	T			<u> </u>
	бег с преодоление м препятствий.	выполнения разных беговых упражнений	план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	технику бега на длинные дистанции
23	Кроссовая подготовка.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.
24	Баскетбол Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенств ование техники ведения мяча.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой передачи в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике передачи в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения передачи в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения передачи в баскетболе.	Освоить технику передачи мяча в баскетболе.
25	Совершенств ование техники бросков в кольцо.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	оаскетооле. Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.

						
	Развитие		баскетболе.			
	двигательны		Взаимодействовать			
	х качеств по		со сверстниками в			
	средствам		процессе освоения			
	СПУ		бросков в			
	баскетбола.		баскетболе.			
			Оценивать			
			приобретенные			
			навыки владения			
			броска в баскетболе.			
26	ICX7 1	П		Δ		
26	КУ – техника 1	Проявлять	Анализировать	Формироват		
	передачи	дисциплинированность,	технику передачи	ь умение		
	мяча. Броски	трудолюбие и упорство	мяча в баскетболе.	выполнять		
	по кольцу.	при выполнении	Проявлять	передачи		
		элементов передачи мяча	взаимопомощь и	мяча в		
		в баскетболе.	поддержку во время	баскетболе.		
			выполнения			
			передачи мяча в			
			баскетболе.			
			Контролировать и			
			оценивать			
			выполнение			
			передачи мяча в			
	_		баскетболе.			
	Гимнастика	_				
27	Инструктаж	Проявлять	Осознавать	Освоить		
	по правилам	дисциплинированность,	познавательную	упражнения		
	Т.Б. на	трудолюбие и упорство	задачу в процессе	на гибкость.		
	уроках	при освоении	освоения			
	гимнастики.	упражнений на гибкость.	упражнений для			
	Основы		развития гибкости.			
	знаний.		Уметь			
	Упражнения		формулировать,			
	на гибкость.		аргументировать и			
	на гиокость.					
			отстаивать своё			
			мнение при			
			развитии с,			
			гибкости.			
			Осознавать, то			
			какие упражнения			
			освоены и какие			
			еще нужно освоить			
			для развития			
			гибкости.			
28	Упражнения	Оказывать бескорыстную	Уметь определять	Выполнять		
20	с внешним	помощь своим	основную	упражнения		
			информацию об			
	сопротивлен	сверстникам в процессе		с внешним		
	ием — с	освоения акробатических	упражнениях с	сопротивле		
	гантелями.	упражнений.	гантелями для	нием – с		
			освоения техники.	гантелями.		
			Уметь эффективно			
			сотрудничать при			
			выполнении			
			упражнений с			
	ı l		1 / 1	L	i	

			гантелями.	
			Объяснять самому	
			себе «что я могу?»	
			при выполнении	
			упражнения с	
			внешним	
			сопротивлением – с	
			гантелями.	
29	Акробатика.	Оказывать бескорыстную	Уметь находить	Выполнять
	Кувырок	помощь своим	информацию о	акробатичес
	вперед и	сверстникам в процессе	художественной	кие
	назад.	освоения акробатических	гимнастике.	упражнения
		упражнений.	Уметь эффективно	.
			сотрудничать при	
			выполнении	
			элементов	
			художественной	
			гимнастики и	
			осуществлять	
			взаимоконтроль.	
			Вносить	
			необходимые	
			дополнения и	
			коррективы в план	
			освоения	
			акробатических	
			упражнений.	
30	Акробатичес	Проявлять	Осознавать	Освоить
30	кие	дисциплинированность,	познавательную	упражнения
30	-	дисциплинированность, трудолюбие и упорство	познавательную задачу в процессе	
30	кие	дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении	познавательную задачу в процессе освоения	упражнения
30	кие	дисциплинированность, трудолюбие и упорство	познавательную задачу в процессе освоения упражнений для	упражнения
30	кие	дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении	познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости.	упражнения
30	кие	дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении	познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь	упражнения
30	кие	дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении	познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать,	упражнения
30	кие	дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении	познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и	упражнения
30	кие	дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении	познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё	упражнения
30	кие	дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении	познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при	упражнения
30	кие	дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении	познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с,	упражнения
30	кие	дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении	познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.	упражнения
30	кие	дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении	познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то	упражнения
30	кие	дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении	познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения	упражнения
30	кие	дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении	познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие	упражнения
30	кие	дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении	познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить	упражнения
30	кие	дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении	познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития	упражнения
	кие упражнения.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	упражнения на гибкость.
31	кие упражнения.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости. Уметь находить	выполнять
	кие упражнения. Акробатичес кие	дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость. Оказывать бескорыстную помощь своим	познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости. Уметь находить информацию о	выполнять акробатичес
	кие упражнения.	Дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе	познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости. Уметь находить информацию о художественной	Выполнять акробатичес кие
	кие упражнения. Акробатичес кие	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических	познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости. Уметь находить информацию о художественной гимнастике.	выполнять акробатичес
	кие упражнения. Акробатичес кие	Дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе	познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости. Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно	Выполнять акробатичес кие
	кие упражнения. Акробатичес кие	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических	познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости. Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при	Выполнять акробатичес кие
	кие упражнения. Акробатичес кие	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических	познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости. Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно	Выполнять акробатичес кие

	Г	1		1	
			художественной		
			гимнастики и		
			осуществлять		
			взаимоконтроль.		
			Вносить		
			необходимые		
			дополнения и		
			коррективы в план		
			освоения		
			акробатических		
			упражнений.		
32	Развитие	Проявлять	Осознавать	Освоить	
	гибкости.	дисциплинированность,	познавательную	упражнения	
		трудолюбие и упорство	задачу в процессе	на гибкость.	
		при освоении	освоения		
		упражнений на гибкость.	упражнений для		
			развития гибкости.		
			Уметь		
			формулировать,		
			аргументировать и		
			отстаивать своё		
			мнение при		
			развитии с,		
			гибкости.		
			Осознавать, то		
			какие упражнения		
			освоены и какие		
			еще нужно освоить		
			для развития		
			гибкости.		
33	Комбинации	Оказывать бескорыстную	Уметь находить	Выполнять	
	из ранее	помощь своим	информацию о	акробатичес	
	освоенных	сверстникам в процессе	художественной	кие	
	акробатическ	освоения акробатических	гимнастике.	упражнения	
	их	упражнений.	Уметь эффективно	Jupanureum	
	элементов.	jiipamiieiiiii.	сотрудничать при	•	
	STEWEITOB.		выполнении		
			элементов		
			художественной		
			гимнастики и		
			осуществлять		
			взаимоконтроль.		
			Составлять		
			комбинации из		
			·		
			разученных упражнений.		
34	Упражнения	Слушать других,	Уметь обосновывать	Освоить	
) '1	_				
	В ВИСС,	пытаться принимать	правильность	висы.	
25	равновесии.	другую точку зрения при	Выполнения висов.		
35	Совершенств	освоении висов.	Развивать умение общаться со		
	ование				
	упражнений		сверстниками и		
	в висах и		работать в контакте		
1	упорах.		с учителем при	1	

				T T	
			работе на		
			гимнастических		
			снарядах.		
			Определять		
			последовательность		
2.5	-		выполнения висов.		
36	Развитие	Проявлять волевое	Осознавать	Овладеть	
	координацио	усилие для достижения	познавательную	упражнения	
	нных	наилучшего результата в	задачу в процессе	ми для	
	способносте	процессе освоения	освоения	развития	
	й.	упражнений.	упражнений для	координаци	
			развития	И.	
			координации.		
			Уметь		
			формулировать,		
			аргументировать и		
			отстаивать своё		
			мнение при		
			развитии		
			координации.		
			Осознавать, то		
			какие упражнения		
			освоены и какие		
			еще нужно освоить		
			для развития		
			координации.		
37	Лазание по	Формировать	Осуществить выбор	Выполнять	
	канату.	выносливость и силу	наиболее	лазание по	
38	Лазание по	воли при выполнении	эффективных	канату.	
	канату.	физически сложных	способов лазания по		
		упражнений на канате.	канату.		
			Взаимодействовать		
			во время бега для		
			выполнения		
			техники		
			безопасности, уметь		
			выражать		
			поддержку друг		
			другу.		
			Понимать причины		
			своего неуспеха и		
			находить способы		
			освоения техники		
			лазания.		
39	Опорный	Организовывать учебное	Называть простые и	Выполнять	
	прыжок.	взаимодействие в группе	знакомые	опорные	
	Лазание по	при освоении прыжков.	физические	прыжки.	
		при освоении прыжков.	_	прижки.	
	канату.		упражнения для		
			освоения опорного		
			прыжка.		
			Осуществлять		
			контроль,		
			коррекцию, оценку		
			действий партнёра		

40	Метание набивного мяча из — за головы. Учет по технике опорного прыжка.	1	Организовывать учебное взаимодействие в группе при учете техники опорного прыжка.	при выполнении прыжка. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять бросок набивного мяча.
	Баскетбол				
41	Стойки и передвижени я, повороты, остановки.		Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижен ий, стоек в баскетболе.
42	Повороты с мячом после остановки.		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе	Иметь представление о истории развития баскетбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол.	Формироват ь умение выполнять стойки и повороты в баскетболе.

43	Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлен ием защитника.	1	Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе. Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении	Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе.	
				упражнений с мячом.		
45	Ведение мяча с изменением направления.		Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе.	Расширять двигательн ый опыт при	
46	Ведение мяча с изменением скорости.			Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с	освоении техники ведения мяча в баскетболе.	
47	Бросок мяча одной и двумя руками.		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой	учителем. Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о	Освоить технику бросков мяча в	
48	Бросок в движении после ловли мяча.		броска в баскетболе.	технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	баскетболе.	
	Лыжная подготовка					

40	My or a very very over	Deapyrrys Marynan	Пауманату паспууга	2,,,,,,,,
49	Инструктаж	Развитие мотивов	Применять правила	Знать
	по правилам	учебной деятельности и	подбора одежды для	историю
	Т.Б. на	осознание личностного	занятий по лыжной	лыжного
	уроках по	смысла учения, принятие	подготовке.	спорта.
	лыжной	и освоение социальной	Давать оценку	уметь
	подготовке.	роли обучающегося.	погодным условиям	подбирать
			и подготовке к	лыжный
			уроку на свежем	инвентарь,
			воздухе.	одежду,
			Осуществлять	обувь.
			взаимный контроль	Разбираться
			_	·
			и оказывать в	B
			сотрудничестве	классифика
			необходимую	ции
			взаимопомощь.	лыжных
				ходов.
50	Одновремен	Организовывать учебное	Использовать	Освоить
	ный	взаимодействие в группе	передвижение на	технику
	двухшажный	при освоении	лыжах в	одновремен
	ход	одновременного	организации	ного
		двушажного хода.	активного отдыха.	двушажного
		двушажного хода.	Применять	
			_	хода.
			передвижения на	
			лыжах для развития	
			физических качеств.	
			Взаимодействовать	
			со сверстниками в	
			процессе	
			совместного	
			освоения техники	
			передвижения на	
			лыжах.	
51	Одновремен	Проявлять интерес к	Ставить новые	Освоить
31	1	_ =		
	ный	новому учебному	задачи.	технику
	бесшажный	материалу.	Планировать и	одновремен
	ход.		регулировать свою	НОГО
52	Одновремен		деятельность.	бесшажного
	ный		Взаимодействовать	хода.
	бесшажный		со сверстниками в	
	ход на		процессе занятий.	
	небольшом			
	уклоне.			
53	Подъем	Проявлять интерес к	Ставить новые	Выявлять и
133				
	«елочкой».	новому учебному	задачи.	устранять
	Повороты	материалу.	Планировать и	типичные
	при спусках.	4	регулировать свою	ошибки в
54	Одновремен		деятельность.	технике
	ный		Взаимодействовать	подъема.
	одношажный		со сверстниками в	
	ход. Подъем		процессе занятий.	
	в гору.			
55	Торможение	Развитие мотивов	Добывать	Знать
55	-	учебной деятельности и	' '	
	«плугом».		недостающую	технику
	Переход с	осознание личностного	информацию с	выполнения

	хода на ход.	смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон	торможения «плугом».	
56	Повороты на месте махом. Подъем в гору	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,	«лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». Добывать недостающую информацию с помощью вопросов,	Знать технику выполнения поворотов	
	скользящим шагом.	доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и	на месте, технику подъема в гору.	
57	Спуски с уклонов под 45 градусов. Повороты на месте махом.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения спуска и поворотов.	
58	Спуски на склонах. Скользящий шаг.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику спуска.	
59	Катание с горы. Поворот на месте махом.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные	Знать технику выполнения поворота на	

			цели.	месте.	
60	Спуски с	Проявлять интерес к	Кататься на лыжах,	Знать	
00	горки и	новому учебному	применяя различные		
	•	1	ходы, спускаться со	технику выполнения	
	подъемы.	материалу.	склона в основной		
	Передвижен			спуска.	
	ие на лыжах		стойке, подниматься		
	в медленном		на склон		
	темпе 3,5км.		«лесенкой»,	_	
61	Спуски в	Проявлять интерес к	«полуелочкой»,	Знать	
	средней	новому учебному	«елочкой»,	технику	
	стойке,	материалу.	тормозить	выполнения	
	подъем		«плугом».	лыжных	
	«елочкой»,			ходов.	
	торможение				
	«плугом».				
62	Прохождени	Проявлять интерес к	Добывать	Знать как	
5-	е дистанции	новому учебному	недостающую	распределят	
	2 -2,5км.	материалу.	информацию с	ь силы для	
	2 -2,3км. Игра «Гонки	marephary.	1 * *	1	
	1		помощью вопросов,	прохождени	
	C		слушать и слышать	я дистанции	
	преследован		друг друга и	2-2,5 км на	
	ием»		учителя.	лыжах.	
63	Преодоление	Проявлять интерес к	Самостоятельно	Знать	
	бугров и	новому учебному	выделять и	технику	
	впадин при	материалу.	формулировать	выполнения	
	спуске с		познавательные	спусков в	
	горы.		цели.	средней	
			Кататься на лыжах,	стойке.	
64	Сочетание	Проявлять интерес к	применяя различные	Знать	
	лыжных	новому учебному	ходы, спускаться со	технику	
	ходов.	материалу.	склона в основной	выполнения	
	Переход с	in a spinity.	стойке, подниматься	лыжных	
	хода на ход.		на склон	ходов.	
65	Соревновани	Проявлять интерес к	«лесенкой»,	Знать	
0.5	_	новому учебному	«полуелочкой»,		
	я по лыжным		«елочкой»,	технику	
	гонкам.	материалу.	· ·	лыжных	
			тормозить	ходов.	
	D vc		«плугом».		
	Волейбол		***		
66	Стойки и	Стремиться преодолевать	Иметь	Освоить	
	передвижени	себя в процессе освоения	представление о	технику	
	я игрока.	техники передвижений.	технике	передвижен	
			передвижений в	ий, стоек в	
			волейболе.	волейболе.	
			Обеспечить		
			бесконфликтное		
			соперничество при		
			освоении техники		
			передвижений в		
			волейболе.		
			Соблюдать правила		
			безопасности.		
			Различать		
			допустимые и		

			T		
			недопустимые		
			формы поведения		
			при освоении		
			техники		
	- V	**	передвижений.		-
67	Приставной	Уметь не создавать	Называть простые и	Овладеть	
	шаг в стойке	конфликты и находить	знакомые	комбинацие	
	волейболист	выходы из спорных	физические	й из	
	а, правым,	ситуаций в процессе	упражнения для	элементов в	
	левым	освоения комбинаций в	освоения	волейболе.	
	боком,	волейболе.	комбинаций в		
	вперед.		волейболе.		
			Взаимодействовать		
			со сверстниками в		
			процессе игры в		
			волейболе.		
			Осознавать, то		
			какие элементы		
			волейбола освоены		
			и какие еще нужно		
			освоить.		
68	Передача	Проявлять	Описывать технику	Выполнять	
	мяча сверху	дисциплинированность,	приема и передачи	прием и	
	двумя	трудолюбие и упорство	мяча в волейболе.	передачу	
	руками.	при освоении приема и	Развивать навыки	мяча.	
		передачи мяча.	сотрудничества со		
		22-Y-22-22-22-2	сверстниками и		
			взрослыми в игре.		
			Самостоятельно		
			оценивать		
			выполнение приема		
			и обосновывать		
			правильность или		
			ошибочность		
			передачи мяча.		
69	Передача	Оказывать бескорыстную	Уметь обосновывать	Выполнять	
	мяча в парах:	помощь своим	правильность	передачу	
	встречная;	сверстникам при	выполнения подачи	мяча сверху	
	над собой –	освоении передачи в	в волейболе.	двумя	
	партнеру.	волейболе.	Осуществлять	руками на	
	mapinopy.	Bostonoosie.	контроль,	месте.	
			контроль, коррекцию, оценку	IVICCIC.	
			действий партнёра		
			при освоении		
			передачи. Соблюдать правила		
			безопасности.		
			Взаимодействовать		
			и проявлять		
			взаимовыручку при		
			овладении		
			приемами в		
70	П		волейболе.	D	
70	Передача	Активно включаться в	Осуществить выбор	Выполнять	

		l v	I ~	
	мяча сверху	игровые действия,	наиболее	передачу
	двумя	проявлять свои	эффективных	мяча над
	руками в	положительные качества	упражнений для	собой, через
	парах через	при освоении передачи	освоения передачи	сетку.
	сетку.	мяча.	мяча в волейболе.	
			Обеспечить	
			бесконфликтное	
			соперничество,	
			уметь выражать	
			поддержку друг	
			другу.	
			Понимать причины	
			своего неуспеха и	
			находить способы	
			овладения	
			передачей мяча.	
71	Прием мяча	Проявлять	Описывать технику	Выполнять
	снизу двумя	дисциплинированность,	приема и передачи	прием и
	руками.	трудолюбие и упорство	мяча в волейболе.	передачу
		при освоении приема и	Развивать навыки	мяча.
		передачи мяча.	сотрудничества со	
		_	сверстниками и	
			взрослыми в игре.	
			Самостоятельно	
			оценивать	
			выполнение приема	
			и обосновывать	
			правильность или	
			ошибочность	
			передачи мяча.	
72	Нижняя	Проявлять	Описывать технику	Овладеть
	прямая	дисциплинированность,	нижней подачи в	нижней
	подача мяча.	трудолюбие и упорство	волейболе.	подачей в
		при освоении подачи.	Развивать навыки	волейболе.
		1	сотрудничества со	
			сверстниками и	
			взрослыми в игре.	
			Самостоятельно	
			оценивать	
			выполнение подачи	
			и обосновывать	
			правильность или	
			ошибочность	
			нижней подачи.	
73	Подача мяча	Оказывать бескорыстную	Уметь обосновывать	Выполнять
	в парах на	помощь своим	правильность	передачу
	точность.	сверстникам при	выполнения подачи	мяча в
		освоении передачи в	в волейболе.	парах на
		волейболе.	Осуществлять	точность.
			контроль,	
			коптроль, коррекцию, оценку	
			действий партнёра	
			при освоении	
			_	
			передачи.	

74	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе. Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча. Осознавать	Выполнять прием и передачу мяча.
13	Развитие координацио нных способносте й.	проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	познавать познаватьную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развитии координации.	Овладеть упражнения ми для развития координаци и.
76	Игровые задания на укороченной площадке.	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Осознавать, то	Освоить командную тактику игры в волейбол.

			Italia pastoriary	Ι	1
			какие элементы волейбола освоены		
			и какие еще нужно		
П			освоить.		
	гкая				
	тетика				
	оссовая				
	дготовка				
	іструктаж	Понимать необходимость	Уметь находить	Научиться	
	правилам	регулярных беговых	наиболее	преодолеват	
Т.Б		упражнений для развития	подходящий способ	ь бег с	
	реодоление	выносливости.	преодоления	препятствия	
пре	епятствий.		препятствий.	ми.	
			Проявлять		
			взаимопомощь и		
			поддержку во время		
			прохождения		
			дистанции.		
			Контролировать и		
			оценивать технику		
			бега с		
			препятствиями.		
78 Pa3	звитие	Активно включаться в	Составлять свой	Овладеть	
	носливост	общение со сверстниками	план действий по	техникой	
И.		на принципах уважения и	развитию	бега на	
		доброжелательности во	выносливости.	длинные	
		время бега на	Сотрудничать в	дистанции.	
		выносливость.	поиске и сборе	дистанции.	
		выпосливоств.	информации об		
			упражнениях,		
			развивающих		
			выносливость.		
			Соблюдать правила		
			безопасности.		
			Планировать,		
			_ ·		
			контролировать и		
			оценивать технику		
70 5		D	длительного бега.	0	
	ГПО	Развивать готовность к	Осуществить выбор	Овладеть	
	вороту	сотрудничеству во время	наиболее	техникой	
	рожки.	освоения бега.	эффективных	бега.	
	ременный		упражнений в		
бег	Γ.		процессе бега.		
			Уметь		
			организовывать и		
			планировать		
			учебное		
			сотрудничество с		
			учителем и		
			сверстниками во		
			время бега.		
			Концентрироваться		
1 1					
			на безопасном		

В				дистанции в		
В Бсг в гору. Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега. Развиты выбор наиболее эффективных упраждений в пропессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в пропессе бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в пропессе бега. Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения выполнения выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий по развитие безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом. Составлять свой план действий по развитию выполнения бега с наилучшим результатом. Составлять свой план действий по развитию выпосливости. Составлять по выносливости. Составлять свой план действий по развитию выносливости. Составлять свой план действий по развитие выносливости. Составлять свой план действий по развитие выносливости. Составлять свой план действий по развитие выносливости. Составлять свой план действий по раз						
В 2 Кроссовая подготовка. Знать способы выполнения разных беговых упражнений Быносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом. В 2 Развитие силовой выносливост и доброжелательности во время бега на выносливост. Доброжелательности во время бега на выносливость. Выносливости. Доброжелательности во поиске и сборе информации об Освоить технику бега на длинные длистанции Освоить техникой бега на длинные длистанции. Выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об Освоить технику бега на длинные длистанции. Поиске и сборе информации об Освоить технику бега на длинные длистанции. Острудничать в поиске и сборе информации об Освоить техникой бега на длинные длистанции. Острудничать в поиске и сборе информации об Освоить технику бега на длинные длистанции. Острудничать в поиске и сборе информации об Освоить технику бега на длинные длистанции. Острудничать в поиске и сборе информации об Освоить технику бега на длинные длистанции. Острудничать в поиске и сборе информации об Освоить техникой бега на длинные длистанции. Острудничать в поиске и сборе информации об Останции Остан	81	Бег в гору.	сотрудничеству во время	процессе бега. Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном	упражнения ми для развития выносливос	
В 2 Кроссовая подготовка. Знать способы выполнения разных беговых упражнений развитию выполнения разных беговых упражнений развитию выпосливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бета с наилучшим результатом. Составлять свой план действий выполнения бета с наилучшим результатом. Составлять свой план действий по развитию выносливост и. Доброжелательности во время бега на выносливость. Сотрудничать в поиске и сборе информации об Дистанции. Дис				дистанции в		
выполнения разных беговых упражнений подготовка. Выполнения разных беговых упражнений подавитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом. ВЗ Развитие силовой выносливост и. Доброжелательности во время бега на выносливость. Выполнения действий по развитию обега на длинные дистанции план действий по развитию бега на длинные дистанции. Техникой бега на длинные дистанции. Поиске и сборе информации об				процессе бега.		
силовой выносливост и. Общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. Острудничать в поиске и сборе информации об	82	_	выполнения разных	план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим	технику бега на длинные	
упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	83	силовой выносливост	общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику	техникой бега на длинные	
	84	Преодоление	Понимать необходимость	Уметь находить	Научиться	

	Τ					ı	
85	полосы препятствий	упра: выно Акти обще на пр	пярных беговых жнений для развития осливости. в но включаться в ение со сверстниками оинципах уважения и	наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. Составлять свой план действий по развитию	преодолеват ь бег с препятствия ми. Овладеть техникой бега на		
		врем	ожелательности во я бега на осливость.	выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности выполнения длительного бега.	длинные дистанции.		
86	Прыжок в высоту способом «перешагива ния».		миться выполнить пий свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка.	Овладеть техникой прыжка.		
87	Прыжок в высоту способом «перешагива ния» с 3-5 шагов разбега.	_	миться выполнить ний свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка.	Овладеть техникой прыжка.		
88	Прыжок в высоту способом «перешагива ния» с полного разбега.	жела прыж	ивать мотив и иние выполнять кок для достижения учшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка. Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг другу.	Овладеть техникой прыжка.		

	T	1		T	1	1	
				В диалоге с			
				учителем			
				вырабатывать			
				критерии оценки и			
				определять степень			
				успешности			
				выполнения			
				прыжка.			
89	Развитие		Развивать мотив освоения	Описывать технику	Овладеть		
09				_			
	скоростных		техники спринтерского	бега с ускорением.	техникой		
	способносте		бега для достижения	Обеспечить	спринтерско		
	й.		наилучшего результата в	бесконфликтное	го бега.		
			беге.	соперничество,			
				уметь выражать			
				поддержку друг			
				другу во время бега.			
				Учиться определять			
				цель физического			
				упражнения с			
				1			
00	Hypressy		Перапулят	помощью учителя.	Operation		
90	Низкий		Проявлять качества силы,	Развивать умение	Овладеть		
	старт.		быстроты, выносливости	общаться со	техникой		
	Стартовый		при выполнении бега.	сверстниками и	стартового		
	разгон.			работать в контакте	разгона.		
				с учителем при			
				выполнении бега.			
				Планировать,			
				контролировать и			
				оценивать технику			
				низкого старта.			
91	Бег по	1	Проявлять качества силы,	Развивать умение	Овладеть		
		1	быстроты, выносливости	общаться со	техникой		
	дистанции.						
	Финальное		при выполнении бега.	сверстниками и	финального		
	усилие.			работать в контакте	усилия.		
				с учителем при			
				выполнении бега.			
				Планировать,			
				контролировать и			
				оценивать технику			
				бега.			
92	Эстафетный	1	Оказывать бескорыстную	Добывать	Научиться		
-	бег Развитие	_	помощь своим	информацию из	передаче		
	скоростных		сверстникам, находить с	различных	эстафетной		
	способносте		ними общий язык во	*	-		
			I	источников о	палочки.		
	й.		время бега.	вариантах			
				эстафетного бега.			
				Уметь эффективно			
				сотрудничать при			
				выполнении			
				физических			
				упражнений и			
				осуществлять			
				взаимоконтроль.			
				Проявлять волевые			
				TIPONDUNID BOUGHD			

				усилия при освоении бега.		
93	Развитие скоростной выносливост и. Развитие скоростносиловых способносте й.		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерско го бега.	
95	Метание теннисного мяча в горизонтальн ую и вертикальну ю цель.		Проявлять внимание и ловкость во время метания.	Находить информацию о понятии «Демонстрация упражнений». Уметь организовывать и	Овладеть техникой метания малого мяча.	
96	Метание мяча на дальность. Метание			планировать учебное сотрудничество с учителем и		
<i>)</i> 1	мяча на дальность с разбега.			сверстниками во время метания. Регулировать свою нагрузку при овладении метания теннисного мяча.		
98	Развитие силовых и координацио нных способносте й. Прыжок в длину.		Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину. Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь	Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое	
99	Прыжок в длину с разбега.	1		выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	упражнение для оценки уровня индивидуал ьного развития.	
10 0	Контроль двигательной подготовлен ности.	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.	Овладеть упражнения ми для развития выносливос	

			Уметь	ти.
			организовывать и	
			планировать	
			учебное	
			сотрудничество с	
			учителем и	
			сверстниками во	
			время бега.	
			Концентрироваться	
			на безопасном	
			преодолении	
			дистанции в	
			процессе бега.	
10	Развитие	Активно включаться в	Составлять свой	Выполнять
1	силовых и	общение со сверстниками	план действий по	упражнения
	координацио	на принципах уважения и	развитию силовых и	для
	нных	доброжелательности.	координационных	развитие
	способносте	1	способностей.	силовых и
	й.		Сотрудничать в	координаци
			поиске и сборе	онных
			информации об	способносте
			упражнениях,	й.
			развивающих	
			силовые и	
			координационные	
			способности.	
			Соблюдать правила	
			безопасности.	
10	Двигательны	Овладеть знаниями о	Находить	Знать
2	й режим	двигательном режиме.	информацию о	правила
-	школьника	Asia a constituina positiana o	двигательном	выполнения
	летом.		режиме в интернете.	двигательно
			Уметь вступать в	го режима.
			диалог с учителем	
			для обсуждения	
			знаний о	
			двигательном	
			режиме.	
			Взаимодействовать	
			со сверстниками,	
			находить с ними	
			общий язык и	
			общие интересы.	
			оощие интересы.	

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности **8** класс

N <u>e</u> vpoka	Название темы (раздела)	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС	Дата проведени я
	(раздела)		

		Личностны е	Метапредметные	Предметные	По пла ну	По фак ту
1	Инструктаж по охране труда. Понятие об утомлении и переутомлен ии.	Овладеть знаниями об утомлении и переутомлен ии.	Находить информацию об утомлении и переутомлении в интернете. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний об утомлении и переутомлении. Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.		
2	Низкий старт. Стартовый разгон.	Развивать мотив освоения техники спринтерско го бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.		
3	Низкий старт. Бег по дистанции.	Способность судить о причинах своего успеха/неус пеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Описывать технику бега с высокого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники высокого старта.	Освоить технику бега с низкого старта.		
4	Низкий старт. Финальное усилие.	Способность судить о причинах своего успеха/неус пеха в процессе освоения техники низкого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Описывать технику бега с низкого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники низкого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники низкого старта.	Освоить технику бега с низкого старта.		

бег. Метание овоения техники спринтерско го бега для достижения наилучинего результата в беге. бега. Метание обмения наилучинего результата в беге. бега. Тупнати общий язык во премя бега. Провлять воление и упоретно в беге и метание мяча в цель. дисциплини результате. Тупражений и осуществлять волена учиться премя обмение и примя выполнении метания. Тупражений по существлять волена учиться премя обмения от премя бега. Тупражений по существлять волена учиться премя обмения от премя бега. Тупражений по существлять волена учиться при выполнении физических упражений и осуществлять выполнении физических упражение для учиться обмения обмение и планировать технику бега бомения обмение и правития обмение и планировать технику бега бомение и презультат. Выполнять тестовое упражении обмение обмение и при обмение и правития обмение и протрамической культуры в предументировать и отстаивать сога обмение и в протессе овесиния скоростного бега. В Прыжов в Стремиться обмение и протессе овесиния скоростного бега. Самостоятельно формулировать нель освоения скоростного бега. Самостоятельно формулировать нель освоения скоростного бега. Обмение и протессе метания. Обменатия и протреденти, перасовать и протессе метания обмение и протессе метания обмение и протессе метания обмение и протессе метания обмение и протессе обмение	5	Эстафетный	Развивать	Описывать технику бега с	Овладеть техникой
Метание мяча педелания спорничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Метание мяча на достижения наинучнисто результата в беге. Метание мяча на бесе. Оказывать мяча на беге. Оказывать мяча на бесе помощью учителя. Метание мяча бесе, обрыству ко помощь орожним сверстникам дальность. Ними общий узык во время освоения устафетного бега. Митание проявлять наимоконтроль. Метание проявлять мяча в пель. Метание проявлять мяча в пель обромния и при разбета. Метания мяча в пель мяча в пель мяча в пель обромния и при разбета. Метания мяча в пель мяча в пель ображнения спорым и праемать не помощью учителя. Метания мяча в пель мяча в пель ображнения с помощью учителя. Метания мяча в пель ображнения с помощью учителя. Метания мяча в пель ображнения с пехникой прыжка в динну. Метания мяча в пель ображнения про пределять пель овладения техникой метания мяча в пель ображнения при сесе метания. Метания мяча в пель ображнения при мяча в пель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя.		-	мотив	_	
дальность. спринтерско го бега для достижения панлучнего результата в беге. 6 Метание Мазан обекорменту дальность. сноим сверстникам , находить с ними общий язык во время бета. Проявлять порованность, тупуавлята в дето на результат. 7 Метапие Мача в цель. Проявлять дисциплини рованность, трудолюбие и упорство в бсте на результат. 8 Прыжок в далин с далин с далин с себя во премя осносные усилия при освоении бета. Основный проявлять колсвые усилия при освоении бета. Основный проявлять пель освоения стору физической ультуры в учебниках по физической ультуры в ультуры ультуры ультуры и доле и и доле у праженений ультуры и доле у праженений физической ультуры в ультуры и доле у пражения физической ультуры в ультуры и доле у пражения физической ультуры в ультуры и доле у пражения у пражения и доле у пр		Метание	освоения	Обеспечить бесконфликтное	метание мяча.
Гобета для достижения достижения наилучшего результата в беге. Оказывать бескорыстных выполнении физического упражнения с помощь обескорыстных выполнении физического упражнения с помощь обескорыстных выполнении физической культуршений при выполнении физических упражнений и осуществлять при выполнении физических упражнений и осуществлять размити при выполнении физический культуры в уметь эффективное отрудцичать при выполнении физических упражнений и осуществлять размити при осмоения бега па результат. Окладеть являють обега па результать освоения бега па результать в собя ко в дину с разбета. Окладеть являють обега. Окладеть являють обега. Окладеть технику беростного бега. Окладеть техникой метания. Окладеть техникой метания мача в цель. Осуществлять кономи выполнении метания. Окладеть являють промессе острожний мача. Научиться метания мача в цель. Окладеть техникой метания мача в цель. Окрадеть техн		мяча на	техники	соперничество, уметь выражать	
Достижения наилучписто результата в беге. Стремиться преодолевать себя во время освоения эстафетного бега.		дальность.	спринтерско	поддержку друг другу во время	
Валлучшего результата в боге. Оказывать боге. Окразывать волем и разык во время освоения остания в полинии и роващость турудолюбие и упорство в боге на результата. Высказывать и планировать и освоения освоения освоения обега в результата. Высказывать и править с сотрудничество у учителем и совретнием и разимоконтроль. Выполнять тестовое упражиелий и осмоения бега. Выполнять тестовое упражиелий и осмоения бега. Выполнять тестовое упражиелий и роващность, трудолюбие и упорство в боге на результат. Высказывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и северстниками во время бега на результата. Высказывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и северстниками во время бега на результата. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражиелий на органиям. Описывать технику скоростного бега. Обязарсть техникой прыжка в длину. Обязарсть техникой метания мяча в цель. Осуществлять взяимный контроль и взаимономощь в процессе метания. Обязарсть техникой метания мяча в цель. Осуществлять взяимный контроль и взаимономощь в процессе метания. Определять цель окаонном на взаимономощь в процессе метания. Определять цель окаонном на взаимономощь в процессе метания. Определять цель окаонном на взаимоном на взаимоном на в цель. Осуществлять взяимный контроль и взаимономощь в процессе метания. Определять цель окаонном на взаимоном на взаимоном на взаимоном на взаимоном на взаимоном на в цель. Осуществлять на взаимоном на в цель. Осуществлять на взаимоном на взаимоном на взаимоном на в цель. Осуществлять на взаимоном на взаимный контроль на взаимоном на взаимоном на взаимоном на взаимоно			го бега для	бега.	
Бегультата в беге. Стремиться преодолевать себя во время освостия устафетного бега. Научиться метанию время освостия упражнений и осуществлять выможность ними общий язык во время обета. Проявлять дисциплини рованность, трудолюбие и упоретво в беге на результат. Высказывать свото выдини с сверстникам в прожета с 3-5 пагов разбега. Проявлять динировать технику бета 60 метория физической культуры в учебниках по физической культуры в учебниках по физической культуры в оценки уровня обеге на результат. Высказывать свото информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм. Описывать технику скоростного бега. Стремиться преодолеват с собя во время освоения скоростного бега. Самостоятельно формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение скоростного бега. Самостоятельно формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение скоростного бега. Самостоятельно формулировать, дисциплини разбега. Проявлять дисциплини дель освоения скоростного бега. Самостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега. Самостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега. Овладеть знаниям отехнике метания мача в цель. Оргаделять вель овладения прои сесе отванность, управлять свойми при выполнении метания мача на уроке с помощью учителя.			достижения	Учиться определять цель	
Беге. Оказывать			наилучшего	физического упражнения с	
Метание мяча на дальность. Оказывать бескорыстну дальность. Оказывать об действений дальность. Оказывать бескорыстну дальность. Оказывать бескорыстну дальность. Оказывать бескорьстного дальность. Оказывать дальных дальность. Оказывать дальность. Оказывать дальность. Оказывать дальных дальность. Оказывать дальность. Оказывать дальность. Оказывать дальность. Оказывать дальность. Оказывать дальных дальность. Оказывать дальных дальность. Оказывать дальность. Оказыва			результата в	помощью учителя.	
мяча на дальность. своим сверстникам дальность, трудолюбие и упорство в беге на результат. Проявлять дисциплини рованность, трудолюбие и упорство в беге на результат. Высказывать свою информацию об сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат. Высказывать свою информацию об влиянии легкоатилстических упражнений на организм. Обладеть технику беростного бета. Обладеть технику скоростного бета. Обладеть техникой метания мяча в цель. Обладеть техникой метания мяча на уроке с помощьм учителя. Обладеть техникой прыжка. Обладеть техникой метания мяча на уроке с помощью учителя. Обладеть техникой метания мяча на уроке с помощью учителя. Обладеть техникой метания мяча на уроке с помощью учителя. Обладеть техникой метания мяча на уроке с помощью учителя. Обладеть техникой метания мяча на уроке с помощью учителя. Обладеть техникой метания мяча на уроке с помощью учителя. Обладеть техникой метания мяча на уроке с помощью учителя. Обладеть техникой метания мяча на уроке с помощью учителя. Обладеть техникой метания мяча на уроке с помощью учителя. Обладеть техникой метания мяча на уроке с помощью учителя. Обладеть техникой метания мяча на уроке с помощью учителя. Обладеть техникой метания мяча на уроке с помощью учителя. Обладеть техникой метания мяча на уроке с помощью учителя. Обладеть техникой метания мяча на уроке с помощью учителя. Обладеть техникой метания мяча на уроке с помощью учителя. Обладеть на уроке с помощью учителя. Обладеть не учителя (Обладеть не ущей учителя) Обладеть не учителения мяча на уроке с помощью учителя. Обладеть не учителения мяча на уроке с помощью учителя. Обладеть не учителения мяча на уроке с помощью учителя. Обладеть не учителения мяча на уроке с помощью учителя. Обладеть не учителения не учителения при			беге.		
Дальность 10 помощь своим 20 пражений и осуществлять намодить с пими общий язык во время бега. 1 Проявлять досвоении бега 20 пражительной рованность, трудолюбие и упорство в бсте па результат. 20 праженей и ланировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат. 20 праженей и догаментировань образовать и планировать учебное сотруднической культуры в учебниках по фізической культуры в острущи физической культуры в развития физических ультать 20 пражити физический на презультат. 20 пражити физический на презультат. 20 пражити физической культуры в развития физических упражительной результать свой информацию о влиянии легкоатлетических упражительной робоста. 20 праженений на организм. 20 пражений на организм. 20 праженений на организм.	6	Метание	Оказывать	Стремиться преодолевать себя во	Научиться метанию
своим сверстникам дажнений и осуществлять взаимокоптроль. Проявлять волевые усилия при освоении бета. 7 Метапис мяча в цель. Проявлять дисциплини рованность, трудолюбие и упорство в беге на результат. 8 Прыжок в длипу с разбета. Ссбя во дайста. 8 Прыжок в длипу с разбета. Освоения скоростпого бета. 9 Прыжок в длииу с разбета. Проявлять своими разбета. Прыжок в длииу с разбета. Обравлять технику скоростного бета. 9 Прыжок в длипу с разбета. Обравлять дайста. Высказывать и освоения скоростпого бета. Самостоятельно формулировать дайста. Обравлять своими эмощиями при выполнении метания. 1 Обравлять своими забета в дражнение в процессе освоения скоростного бета. Самостоятельно формулировать процессе освоения скоростного бета. Обравлять взаимпый контроль и взаимопомощь в процессе метания. Обраелять цель обраеля цель обраел		мяча на	бескорыстну	время освоения эстафетного бега.	мяча.
Сверстникам находить с ними общий ззык во время бста. Провялять техрим рованность, трудолюбие и упорство в бсте на результат. Высказывать свое информацию о влиянии легкаливу сега. Овладеть техникой метания разбега. Проявлять дисциплини рованность, управлять своем на результат. Осуществлять в длину с для провает в длину с достоть бета. Осуществлять в длину с для провает в длину с для прованность, управлять своими змощиями при выполнении мстания. Определять цель овладения на уроке е помощью учителя. Обладеть техникой метания мяча в нель. Осуществлять взаименый на организать свой информацию облия на процессе освоения скоростного бета. Осуществлять взаименый на отехнике метания мяча в нель. Осуществлять взаименый на отехнике нель. Осуществлять взаименый на отехнике нель. Осуществлять взаименый на отехнике нель. Осуществлять взаименый на процессе освоения техникой метания мяча в нель. Осуществлять взаименый на процессе осметания. Определять цель овладения техникой метания мяча в нель. Осуществлять взаименый на уроке е помощью учителя. Обладеть техникой прыжка. Обладеть техникой метания мяча в него. Обладеть техникой метания мяча в него. Обладеть неговое неговые усилия при сесовое на на пропессе обладения на пропесс		дальность.	ю помощь	Уметь эффективно сотрудничать	
Прыжок в длину с разбета. Проявлять волеем усилия при освоении бета. Выполнять тестовое упражение для освоения бета на результат. Высказывать свою информацию об информацию об информацию об на результат. Высказывать свою информацию об информацию об информацию об на результат. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражлений на организм. Овладеть техникой прыжка в длину. Овладеть техникой прыжка. Осуществлять взаимный умоциями при выполнении метания. Определять цель овладения на уроке е помощью учителя. Определять цель овладения на уроке е помощью учителя.			своим	при выполнении физических	
Проявлять волевые усилия при освоении бега.			сверстникам	упражнений и осуществлять	
7 Мстапие Проявлять дисциплини рованность, трудолюбие и упорство в бете на результат. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм. Определать формулировать дажнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств. Описывать технику скоростного бета. Описывать технику скоростного бета. Самостоятельно формулировать дель освоения скоростного бета. Самостоятельно формулировать длипу с дли с дл			, находить с	взаимоконтроль.	
Время бсга. Проявлять Анализировать технику бега 60 Минание Проявлять Дисциплини Рованность, трудолюбие и упорство в беге на результат. Планировать учебниках по физической культуры в учебниках по физической культуры в обеге на результат. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм. Описывать технику скоростного бега. Описывать технику скоростного бега. Описывать технику скоростного бега. Самостоятельно формулировать и процессе освоения скоростного бега. Самостоятельно формулировать и процессе освоения скоростного бега. Овладеть техникой прыжка в длину. Овладеть техникой прыжка. Оруществлять взаимпый контроль и взаимопомощь в процессе метания. Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя. Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя. Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя. Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя. Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя. Овладеть техникой прыжка. Овладеть техникой прыжка Овладеть техникой			ними общий	Проявлять волевые усилия при	
Проявлять дисциплини рованность, управлета в длину с разбега. Проявлять дисциплини рованность, управлять длину с разбега. Проявлять дисциплини рованность, управлять своим и разбета. Проявлять дисциплини рованность, управлять своим и разбета. Проявлять своим и рованность, управлять своим и разбета. Проявлять своим и разбета. Определять цель овлаемия и опри выполнении метания. Определять цель овлаемия и опри ссе сметания и опри с с помощью учителя. Определять цель овлаемия и отехнике и размета на процессе метания. Определять цель овлаемия и опри сес метания и опри сес метания. Определять цель овлаемия и опри сес метания мяча на уроке выполнении метания. Определять цель овлаемия и отехнике и опри сес метания мяча на уроке выполнении метания. Определять цель овлаемия и отехнике и опроцессе метания мяча на уроке выполнении метания. Определять цель овлаемия на уроке выполнении метания мяча на уроке выполнении метания. Определять цель овлаемия на уроке выполнении метания мяча на уроке выполнение и отехнике метания мяча на уроке выполнение и отменение провем на учителя. Определять цель овлаемия на уроке выполнение и отменение провем на учителя. Определять цель овлаемия на уроке выполнении метания мяча на уроке выполнение и отменение правета на учителя. Определять цель овлаемия на уроке выполнение и отменение правета на учителя на учи			язык во	освоении бега.	
мяча в цель. Продолобие Культуры. Мяча в цель. Мяча в цель. Мяча в цель. Продолобие Культуры. Мяча в цель. Мяча в цель. Праванность, трудолюбие Качеств. Мяча в цель. Мяча в цель. Мяча в цель. Мяча в цель. Праванность, трудолюбие Качеств. Мяча в цель. Мяча в цель обранизовывать и планировать и сверстниками во время бега на результат. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм. Описывать технику скоростного бега. Описывать технику скоростного бега. Описывать технику скоростного бега. Описывать технику скоростного бега. Описывать техникой прыжка в длину. Овладеть техникой прыжка. Определять цель овладения техникой прыжка. Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя.					
рованность, трудолюбие и упорство в беге на результат. 8 Прыжок в длину с разбега. 9 Прыжок в длину с рованность, управлять свойми эмоциями при выполнении метания. 9 Прыжок в длину с рованность, управлять свойми эмоциями при выполнении метания.	7	Метание	Проявлять		Выполнять тестовое
трудолюбие и упорство в беге на результат. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм. В Прыжок в длину с разбега. Ссбя во время своения скоростного бега. Самостоятельно формулировать дель освоения скоростного бега. Самостоятельно формулировать длину с разбега. В Прыжок в длину с разбега. Обравлять длину с разбега. Самостоятельно формулировать длину с разбега. Обравлять дисциплини рованность, управлять свой мнение в процессе освоения скоростного бега. Обравлеть знаниями о технике метания мяча в цель. Осуществлять взаимный умоциями при выполнении метания. Турдализать свой мнеромацию о владеть техникой прыжка в длину. Обравлеть техникой прыжка. Осуществлять взаимный пры взаимопоющь в процессе метания. Определять цель овладения при выполнении метания мяча на уроке с помощью учителя.		мяча в цель.	дисциплини		упражнение для
и упорство в беге на результат. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм. Описывать технику скоростного бега. Овладеть техникой прыжка в длину. Овладеть техникой прыжка.			рованность,		оценки уровня
беге на результат. беге на результат. беге на результат. беге на результат. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм. Прыжок в длину с преодолеват в себя во разбега. Освоения скоростного бега. Прыжок в длину с обега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Проявлять длину с разбега. Овладеть техникой прыжка в длину. Овладеть техникой прыжка. Овладеть техникой Прыжка. Орладеть техникой прыжка. Орладеть техникой прыжка. Орладеть техникой прыжка. Орладеть техникой прыжка.			трудолюбие	учебниках по физической	индивидуального
результат. планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм. Прыжок в длину с преодолеват ь себя во время аргументировать, скоростного бега. Освоения скоростного бега. Освоения скоростного бега. Самостоятельно формулировать дель освоения скоростного бега. Обега. Овладеть техникой прыжка в длину. Обрадеть техникой прыжка. Обрадеть техникой Прыжка. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания. Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя.			• •		развития физических
сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм. 8 Прыжок в длину с преодолеват ь себя во время разбега с 3-5 шагов разбега. Отисывать технику скоростного бега. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение в процессе освоения скоростного бега. Самостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега. Овладеть техникой прыжка в длину. Овладеть техникой прыжка в длину. Овладеть техникой прыжка в длину. Овладеть техникой прыжка.			беге на	I =	качеств.
Сверстниками во время бега на результат. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм. 8 Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов разбега. Описывать технику скоростного бега. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение в процессе освоения скоростного бега. Самостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега. Овладеть техникой прыжка в длину. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение в процессе освоения скоростного бега. Самостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега. Овладеть техникой прыжка в длину. Овладеть техникой прыжка в длину. Овладеть техникой прыжка в длину. Овладеть техникой прыжка.			результат.	1 *	
результат. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм. 8 Прыжок в длину с преодолеват разбега с 3-5 шагов время аргументировать и отстаивать скоростного бега. 9 Прыжок в длину с скоростного бега. 9 Прыжок в длину с дисциплини разбега. 9 Прыжок в длину с разбега. 9 Прыжок в длину с дисциплини рованность, управлять своими эмоциями при выполнении метания. 9 Прыжок в длину с ображность, управлять своими процессе метания. 9 Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания. 9 Определять цель овладения при техникой метания мяча на уроке с помощью учителя.				**	
Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм. 8 Прыжок в длину с преодолеват обега. 9 Прыжок в длину с бега. 9 Прыжок в длину с дисциплини разбега. 9 Прыжок в длину с разбега. Овладеть техникой прыжка в длину. Овладеть техникой прыжка.					
о влиянии легкоатлетических упражнений на организм. 8 Прыжок в длину с преодолеват разбега с 3-5 шагов разбега. Освоения скоростного бега. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение в процессе освоения скоростного бега. Самостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега. Самостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега. 9 Прыжок в длину с дисциплини разбега. Проявлять свойми процессе метания. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания. Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя.					
В Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов разбега. Описывать технику скоростного бега. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать скоростного бега. Самостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега. Овладеть техникой прыжка в длину.				1	
8 Прыжок в длину с разбега с 3-5 преодолеват преодолеват в себя во разбега. Описывать технику скоростного бега. Овладеть техникой прыжка в длину. 9 Прыжок в длину с разбега. Проявлять дисциплини рованность, управлять своими лри выполнении метания. Обрадеть техникой прыжка в длину. 9 Прыжок в длину с разбега. Проявлять своими лри выполнении метания. Обрадеть знаниями о технике метания мяча в цель. Обрадеть техникой прыжка. 9 Прыжок в длину с разбега. Обрадеть техникой прыжка. Обрадеть техникой прыжка. 9 Прыжок в длину с разбега. Обрадеть техникой прыжка. Обрадеть техникой прыжка. 9 Прыжок в длину с разбега. Обрадеть техникой прыжка. Обрадеть техникой Прыжка. 9 Прыжок в длину с разбега. Обрадеть техникой прыжка в длину. Обрадеть техникой прыжка в длину. 9 Прыжок в длину с разбега. Обрадеть техникой прыжка в длину. Обрадеть техникой прыжка в длину. 9 Прыжок в длину. Обрадеть техникой прыжка в длину. Обрадеть техникой прыжка в длину. 9 Прыжок в длину. Обрадеть техникой прыжка в длину. Обрадеть техникой прыжка в длину. 9 Прыжок в длину. Обрадеть техникой прыжка в длину. Об					
длину с разбега с 3-5 ь себя во разбега с 3-5 носебя во разбега. Прыжка в длину. Туметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение в процессе освоения скоростного бега. Прыжок в длину с дисциплини разбега. Проявлять дисциплини рованность, управлять своими прои выполнении при выполнении метания. Длину с дисциями при выполнении метания. Проявлять своими процессе метания. Определять цель овладения при выполнении метания. Прыжка в длину.		—			
разбега с 3-5 ы себя во шагов время аргументировать и отстаивать своё мнение в процессе освоения скоростного бега. Одамостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега. Прыжок в длину с дисциплини разбега. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания. Определять цель овладения при выполнении метания мяча на уроке с помощью учителя.	8	-	_		
Пагов разбега. Время освоения своё мнение в процессе освоения скоростного бега. Самостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега. Овладеть знаниями о технике длину с дисциплини рованность, управлять своими процессе метания. Определять цель овладения при техникой метания мяча на уроке выполнении метания. Опмощью учителя. Остановать и отстаивать освоения скоростного бега. Овладеть техникой Прыжка. Овладеть техникой Прыжка. Овладеть техникой Прыжка. Определять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания. Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя. Определять цель овладения на уроке с помощью учителя Определять на уроке с п		•	*		прыжка в длину.
разбега. освоения скоростного бега. Самостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега. 9 Прыжок в длину с дисциплини разбега. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в своими эмоциями при техникой метания мяча на уроке выполнении метания.		_			
скоростного бега. Самостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега. Проявлять цель освоения скоростного бега. Проявлять своими процессе метания. Определять цель овладеть техникой прыжка. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания. Определять цель овладения при техникой метания мяча на уроке выполнении метания.			-		
бега. Самостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега. 9 Прыжок в длину с дисциплини метания мяча в цель. разбега. Осуществлять взаимный управлять своими процессе метания. эмоциями Определять цель овладения при техникой метания мяча на уроке выполнении метания. обега. Самостоятельно формулировать цель овладеть техникой Прыжка. Овладеть техникой Прыжка.		разоега.			
Цель освоения скоростного бега. 9 Прыжок в Проявлять длину с дисциплини метания мяча в цель. Прыжка. Прыжка			-		
9 Прыжок в длину с дисциплини разбега. Проявлять дисциплини метания мяча в цель. Овладеть техникой Прыжка. 1 разбега. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в своими процессе метания. Прыжка. 1 эмоциями при техникой метания мяча на уроке выполнении метания. Определять цель овладения и уроке с помощью учителя.			oera.		
длину с дисциплини рованность, управлять контроль и взаимопомощь в своими процессе метания. Эмоциями Определять цель овладения при техникой метания мяча на уроке выполнении метания.		При писак в	Продража		Орно поту тоучингой
разбега. рованность, управлять контроль и взаимопомощь в своими процессе метания. Эмоциями Определять цель овладения при техникой метания мяча на уроке выполнении метания.	9	-	_		
управлять контроль и взаимопомощь в своими процессе метания. эмоциями Определять цель овладения при техникой метания мяча на уроке выполнении с помощью учителя.		-			тірыжка.
своими процессе метания. эмоциями Определять цель овладения при техникой метания мяча на уроке выполнении с помощью учителя. метания.		pasoci a.	-		
эмоциями Определять цель овладения при техникой метания мяча на уроке выполнении с помощью учителя.			· -	_	
при техникой метания мяча на уроке выполнении с помощью учителя. метания.				-	
выполнении с помощью учителя. метания.					
метания.			_		
				o nomonible yarrena.	
10 Прыжок в Управлять Описывать технику метания Выполнять тестовое	10	Прыжок в	Управлять	Описывать технику метания	Выполнять тестовое
длину с своими мяча. Упражнение для	10	•	-	-	
разбега. эмоциями Уметь работать в паре для оценки уровня		-			
11 Учет по при подстраховки, осуществлять индивидуального	11	*	1		
технике выполнении взаимоконтроль в процессе развития.	11		_	1 2	

		T .		
	прыжка в	метания на	метания мяча на дальность.	
	длину с	результат.	Определять успешность	
	разбега.		выполнения метания мяча на	
			дальность в диалоге с учителем.	
12	Прыжок в	Активно	Составлять свой план действий	Выполнять
	высоту.	включаться	по развитию силовых и	упражнения для
		в общение	координационных способностей.	развитие силовых и
		co	Сотрудничать в поиске и сборе	координационных
		сверстникам	информации об упражнениях,	способностей.
		и на	развивающих силовые и	
		принципах	координационные способности.	
		уважения и	Соблюдать правила	
		доброжелате	безопасности.	
		льности.		
13	Прыжок в	Проявлять	Овладеть знаниями о технике	Овладеть техникой
	высоту.	дисциплини	прыжка в длину с места.	Прыжка.
		рованность,	Осуществлять взаимный	
		управлять	контроль и взаимопомощь в	
		своими	процессе прыжков.	
		эмоциями	Определять цель овладения	
		при	техникой прыжков на уроке с	
		выполнении	помощью учителя.	
		прыжков.	-	
14	Развитие	Развивать	Описывать технику выполнения	Выполнять
	выносливост	чувство	прыжковых упражнений.	упражнения для
	И.	товариществ	Обеспечить бесконфликтное	развития
		аи	соперничество, уметь выражать	выносливости.
		отзывчивост	поддержку друг другу при	
		и в процессе	освоении прыжка и бега.	
		прыжков и	Развивать мотив и желание	
		бега.	выполнять прыжок в длину для	
			достижения наилучшего	
			результата.	
15	Кроссовый	Проявлять	Описывать технику выполнения	Овладеть техникой
	бег.	дисциплини	прыжковых упражнений.	бега на длинные
		рованность,	Слушать других, пытаться	дистанции.
		трудолюбие	принимать другую точку зрения	And the same
		и упорство в	при освоении техники прыжка.	
		прыжках в	Оценивать и корректировать	
		длину.	выполнение прыжка в длину.	
16	Преодоление	Активно	Составлять свой план действий	Овладеть техникой
10	горизонталь	ВКЛЮЧАТЬСЯ	по развитию выносливости.	бега на длинные
	ных	в общение	Сотрудничать в поиске и сборе	дистанции.
	ных препятствий.	со	информации об упражнениях,	дистинции.
	преплистини.	сверстникам	развивающих выносливость.	
		и на	развивающих выносливость. Соблюдать правила	
			безопасности.	
		принципах	Планировать, контролировать и	
		уважения и доброжелате		
		льности во	оценивать технику длительного бега.	
			001 a.	
		время бега		
		на		
		выносливост		
		Ь.		

17	Преодоление вертикальны х препятствий.	Активно включаться в общение со сверстникам и на принципах уважения и доброжелате льности во время бега на выносливост ь.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	
18	Смешанный бег.	Понимать необходимо сть регулярных беговых упражнений для развития выносливост и.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	
19	Стойки и передвижен ия, повороты, остановки.	Понимать необходимо сть регулярных беговых упражнений для развития выносливост и в процессе бега на местности.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть техникой бега на местности.	
20	Развитие координацио нных способносте й. Терминолог ия игры в баскетбол.	Развивать готовность к сотрудничес тву во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	
21	Ловля и передача мяча.	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	Освоить технику бега на длинные дистанции	

00	П	A	Commence	0
22	Ловля и	Активно	Составлять свой план действий	Овладеть техникой
	передача	включаться	по развитию выносливости.	бега на длинные
	мяча в	в общение	Сотрудничать в поиске и сборе	дистанции.
	движении.	co	информации об упражнениях,	
		сверстникам	развивающих выносливость.	
		и на	Соблюдать правила	
		принципах	безопасности.	
		уважения и	Планировать, контролировать и	
		доброжелате	оценивать технику длительного	
		льности во	бега.	
		время бега		
		на		
		выносливост		
22	Dawarea	Ь.	П	Osporania marrania
23	Ведение	Проявлять	Понимать, в каких источниках	Освоить технику
	мяча без	дисциплини	можно найти необходимую	передачи мяча в
	сопротивлен	рованность,	информацию о технике передачи в баскетболе.	баскетболе.
	ИЯ	трудолюбие		
	защитника.	и упорство	Взаимодействовать со	
		при	сверстниками в процессе	
		овладении техникой	освоения передачи в баскетболе.	
			Оценивать приобретенные	
		передачи в баскетболе.	1 -	
		vackeroone.	навыки владения передачи в баскетболе.	
24	Бросок мяча	Проявлять	Понимать, в каких источниках	Освоить технику
24	одной рукой	дисциплини	можно найти необходимую	бросков мяча в
	от плеча,	рованность,	информацию о технике броска в	баскетболе.
	двумя	трудолюбие	баскетболе.	odeke roosie.
	руками от	и упорство	Взаимодействовать со	
	груди.	при	сверстниками в процессе	
	труди.	овладении	освоения бросков в баскетболе.	
		техникой	Оценивать приобретенные	
		броска в	навыки владения броска в	
		баскетболе.	баскетболе.	
25	Бросок мяча	Проявлять	Анализировать технику передачи	Формировать умение
	в движении.	дисциплини	мяча в баскетболе.	выполнять передачи
	, ,	рованность,	Проявлять взаимопомощь и	мяча в баскетболе.
		трудолюбие	поддержку во время выполнения	
		и упорство	передачи мяча в баскетболе.	
		при	Контролировать и	
		выполнении	оценивать выполнение передачи	
		элементов	мяча в баскетболе.	
		передачи		
		мяча в		
		баскетболе.		
26	Тактика	Проявлять	Осознавать познавательную	Освоить упражнения
	игры.	дисциплини	задачу в процессе освоения	на гибкость.
		рованность,	упражнений для развития	
		трудолюбие	гибкости.	
		и упорство	Уметь формулировать,	
		при	аргументировать и отстаивать	
		освоении	своё мнение при развитии с,	
		упражнений	гибкости.	

		на гибкость.	Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	
27	Строевые упражнения. Основы знаний. Инструктаж по правилам Т.Б. Развитие двигательны х качеств.	Оказывать бескорыстну ю помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатичес ких упражнений.	Уметь определять основную информацию об упражнениях с гантелями для освоения техники. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями. Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Выполнять упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.
28	Кувырок вперёд и назад слитно. Упражнения на бревне.	Оказывать бескорыстну ю помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатичес ких упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.
29	Упражнения в лазании, акробатике и равновесии.	Проявлять дисциплини рованность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.
30	Длинный кувырок с места, переворот в полушпагат.	Оказывать бескорыстну ю помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатичес ких упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.
31	Комбинация из акробатичес ких элементов.	Проявлять дисциплини рованность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.

		HO ENERGOST	Оссоливания по могите ставительно			
		на гибкость.	Осознавать, то какие упражнения			
			освоены и какие еще нужно			
22	D.		освоить для развития гибкости.	D		
32	Развитие	Оказывать	Уметь находить информацию о	Выполнять		
	гибкости.	бескорыстну	художественной гимнастике.	акробатические		
		ю помощь		упражнения.		
		своим	Уметь эффективно сотрудничать			
		сверстникам	при выполнении элементов			
		в процессе	художественной гимнастики и			
		освоения	осуществлять взаимоконтроль.			
		акробатичес	Составлять комбинации из			
		ких	разученных упражнений.			
		упражнений.				
33	Упражнения	Слушать	Уметь обосновывать	Освоить висы.		
	в висе.	других,	правильность выполнения висов.			
34	Совершенст	пытаться	Развивать умение общаться со			
	вование	принимать	сверстниками и работать в			
	упражнений	другую	контакте с учителем при работе			
	в висах и	точку зрения	на гимнастических снарядах.			
	упорах.	при	1			
		освоении	Определять последовательность			
		висов.	выполнения висов.			
35	Комбинации	Проявлять	Осознавать познавательную	Овладеть		
	ИЗ	волевое	задачу в процессе освоения	упражнениями для		
	изученных	усилие для	упражнений для развития	развития координации.		
	элементов.	достижения	координации.	риодили по ординадини		
		наилучшего	Уметь формулировать,			
		результата в	аргументировать и отстаивать			
		процессе	своё мнение при развитии			
		освоения	координации.			
		упражнений.	Осознавать, то какие упражнения			
		упражнении.	освоены и какие еще нужно			
			освоить для развития			
			_			
36	Развитие	Формироват	координации. Осуществить выбор наиболее	Виполият позочно по		
30		1 1 1	•	Выполнять лазание по		
	силовых способносте	Ь	эффективных способов лазания	канату.		
	й.	выносливост	по канату.			
27		Р N	Province Howard and Province Francisco			
37	Развитие	силу воли	Взаимодействовать во время бега			
	координацио	при	для выполнения техники			
	нных	выполнении	безопасности, уметь выражать			
	способносте	физически	поддержку друг другу.			
	й.	сложных	Понимать причины своего			
		упражнений	неуспеха и находить способы			
		на канате.	освоения техники лазания.	-		
38	Опорный	Организовы	Называть простые и знакомые	Выполнять опорные		
	прыжок.	вать учебное	физические упражнения для	прыжки.		
		взаимодейст	освоения опорного прыжка.			
		вие в группе	Осуществлять контроль,			
		при	коррекцию, оценку действий			
		освоении	партнёра при выполнении			
		прыжков.	прыжка.			
			Адекватно реагировать на			
			трудности и не бояться сделать			
_					_	

			ошибки в прыжках		
39	Опорный прыжок. Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату.	Организовы вать учебное взаимодейст вие в группе при учете техники опорного прыжка. Стремиться преодолеват ь себя в процессе освоения техники передвижен	ошибки в прыжках. Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила	Выполнять бросок набивного мяча. Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.	
		ий.	безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.		
41	Ведение мяча без зрительного контроля.	Проявлять дисциплини рованность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе	Иметь представление о истории развития баскетбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе.	Формировать умение выполнять стойки и повороты в баскетболе.	
42	Передачи мяча в движении. Бросок мяча с сопротивлен	Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и	Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе.	
43	ием. Ведение мяча с сопротивлен ием и без сопротивлен ия защитника.		передач в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.		
44	Техника защитных действий. Выбивание вырывание мяча.	Развивать товариществ о и отзывчивост ь в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	

45	Нападение быстрым прорывом.		Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.		
46	Личная защита под своим кольцом.	Проявлять дисциплини рованность	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	
47	Взаимодейст вие в нападении «Малая восьмерка».	ость, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.		
48	Взаимодейст вие в нападении «Малая восьмерка».	Развитие мотивов учебной деятельност и и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего ся.	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов.	
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход.	Организовы вать учебное взаимодейст вие в группе при освоении одновремен ного двушажного хода.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Освоить технику одновременного двушажного хода.	
50	Одновремен ный двухшажный ход.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность.	Освоить технику одновременного бесшажного	
51	Бесшажный ход. Одновремен ный двухшажный ход.	,,-	Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	хода.	

52	Переход с одного хода на другой.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность.	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике подъема.	
53	Одновремен ный одношажны й ход Игра «Гонки с выбыванием »		Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.		
54	Повороты на месте махом. Одновремен ный бесшажный ход.	Развитие мотивов учебной деятельност и и осознание личностного смысла учения, формирован ие установки на безопасный образ жизни.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения торможения «плугом».	
55	Одновремен ный бесшажный ход.	Принятие и освоение социальной роли обучающего ся, развитие этических чувств, доброжелате льности и эмоциональ но — нравственно й отзывчивост и, сочувствия другим людям.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения поворотов на месте, технику подъема в гору.	
56	Преодоление контр уклонов.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.		Знать технику выполнения спуска и поворотов.	
57	Торможение и поворот «плугом».	Проявлять интерес к новому учебному	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику спуска.	

		материалу.	Самостоятельно выделять и		
58 59 60	Повороты со спусков вправовлево. Спуски и подъемы Прохождени е дистанции 2 -3 км. Со сменой	Проявлять интерес к новому учебному материалу. Проявлять интерес к новому учебному материалу. Проявлять интерес к новому учебному учебному учебному	формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения поворота на месте. Знать технику выполнения спуска. Знать технику выполнения лыжных ходов.	
61	ходов. Коньковый ход.	материалу. Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и	Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах.	
62	Техника выполнения конькового хода.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке,	Знать технику выполнения спусков в средней стойке.	
63	Игра «Гонки с преследован ием» Преодоление контруклоно в.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов.	
64	Прохождени е дистанции 3км. в медленном темпе.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.		Знать технику лыжных ходов.	
65	Техника выполнения торможения и поворота «плугом».	Стремиться преодолеват ь себя в процессе освоения техники передвижен ий.	Иметь представление о технике передвижений в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в волейболе.	
66	Соревновани я по лыжным	Уметь не создавать конфликты и	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в	Овладеть комбинацией из элементов в волейболе.	

	FOHROM	нохо нит	волейболе.	
	гонкам.	находить выходы из	волеиооле. Взаимодействовать со	
		спорных	сверстниками в процессе игры в	
		ситуаций в	волейболе.	
		процессе	Осознавать, то какие элементы	
		освоения	волейбола освоены и какие еще	
		комбинаций	нужно освоить.	
		в волейболе.	Injunio occurs.	
67	Стойки и	Проявлять	Описывать технику приема и	Выполнять прием и
	передвижен	дисциплини	передачи мяча в волейболе.	передачу мяча.
	ия игрока.	рованность,	nop oga m mm m z zemene enze.	The second of the second
	r	трудолюбие	Развивать навыки	
		и упорство	сотрудничества со сверстниками	
		при	и взрослыми в игре.	
		освоении	Самостоятельно оценивать	
		приема и	выполнение приема и	
		передачи	обосновывать правильность или	
		мяча.	ошибочность передачи мяча.	
68	Стойки и	Оказывать	Уметь обосновывать	Выполнять передачу
	передвижен	бескорыстну	правильность выполнения	мяча сверху двумя
	ия игрока.	ю помощь	подачи в волейболе.	руками на месте.
	Комбинации	своим	Осуществлять контроль,	
	ИЗ	сверстникам	коррекцию, оценку действий	
	разученных	при	партнёра при освоении передачи.	
	перемещени	освоении	Соблюдать правила	
	й.	передачи в	безопасности.	
		волейболе.	Взаимодействовать и проявлять	
			взаимовыручку при овладении	
			приемами в волейболе.	
69	Передача	Активно	Осуществить выбор наиболее	Выполнять передачу
	мяча над	включаться	эффективных упражнений для	мяча над собой, через
	собой во	в игровые	освоения передачи мяча в	сетку.
	встречных	действия,	волейболе.	
	колоннах.	проявлять	Обеспечить бесконфликтное	
		свои	соперничество, уметь выражать	
		положитель	поддержку друг другу.	
		ные качества	Понимать причины своего	
		при	неуспеха и находить способы	
		освоении	овладения передачей мяча.	
		передачи		
70	Нижняя	мяча. Проявлять	Описывать технику приема и	Выполнять прием и
'0	прямая	дисциплини	передачи мяча в волейболе.	передачу мяча.
	подача,	рованность,	пореда и мила в волонооле.	передиту мита.
	подача, прием	трудолюбие	Развивать навыки	
	подачи.	и упорство	сотрудничества со сверстниками	
	пода и.	при	и взрослыми в игре.	
		освоении	Самостоятельно оценивать	
		приема и	выполнение приема и	
		передачи	обосновывать правильность или	
		мяча.	ошибочность передачи мяча.	
71	Верхняя	Проявлять	Описывать технику нижней	Овладеть нижней
	передача	дисциплини	подачи в волейболе.	подачей в волейболе.
	мяча в парах	рованность,	Развивать навыки	
-		• =	·	·

1		_			
	через сетку.	трудолюбие	сотрудничества со сверстниками		
		и упорство	и взрослыми в игре.		
		при	Самостоятельно оценивать		
		освоении	выполнение подачи и		
		подачи.	обосновывать правильность или		
			ошибочность нижней подачи.		
72	Передача	Оказывать	Уметь обосновывать	Выполнять передачу	
	мяча над	бескорыстну	правильность выполнения	мяча в парах на	
	собой во	ю помощь	подачи в волейболе.	точность.	
	встречных	своим	Осуществлять контроль,		
	колоннах	сверстникам	коррекцию, оценку действий		
	через сетку.	при	партнёра при освоении передачи.		
		освоении	Соблюдать правила		
		передачи в	безопасности.		
		волейболе.	Взаимодействовать и проявлять		
			взаимовыручку при овладении		
			приемами в волейболе.		
73	Передача	Проявлять	Описывать технику приема и	Выполнять прием и	
	мяча в	дисциплини	передачи мяча в волейболе.	передачу мяча.	
	тройках	рованность,	1 ''	1 / 1	
	после	трудолюбие	Развивать навыки		
	перемещени	и упорство	сотрудничества со сверстниками		
	я.	при	и взрослыми в игре.		
	22.	освоении	Самостоятельно оценивать		
		приема и	выполнение приема и		
		передачи	обосновывать правильность или		
		мяча.	ошибочность передачи мяча.		
74	Подача	Проявлять	Осознавать познавательную	Овладеть	
'	мяча. Прием	волевое	задачу в процессе освоения	упражнениями для	
	мяча с	усилие для	упражнений для развития	развития координации.	
	подачи.	достижения	координации.	развития координации.	
	подати.	наилучшего	Уметь формулировать,		
		результата в	аргументировать и отстаивать		
			± • ±		
		1	сроё миецие при разритии		
		процессе	своё мнение при развитии		
		процессе	координации.		
		процессе	координации. Осознавать, то какие упражнения		
		процессе	координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно		
		процессе	координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития		
75	Пракой	процессе освоения упражнений.	координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Осроны комоналия	
75	Прямой	процессе освоения упражнений.	координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. Называть простые и знакомые	Освоить командную	
75	нападающий	процессе освоения упражнений. Развивать чувство	координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. Называть простые и знакомые физические упражнения для	тактику игры в	
75	-	процессе освоения упражнений. Развивать чувство сопереживан	координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в	_	
75	нападающий	процессе освоения упражнений. Развивать чувство сопереживан ия за	координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе.	тактику игры в	
75	нападающий	процессе освоения упражнений. Развивать чувство сопереживан ия за партнёров	координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со	тактику игры в	
75	нападающий	процессе освоения упражнений. Развивать чувство сопереживан ия за партнёров по команде,	координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в	тактику игры в	
75	нападающий	процессе освоения упражнений. Развивать чувство сопереживан ия за партнёров по команде, умение	координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол.	тактику игры в	
75	нападающий	процессе освоения упражнений. Развивать чувство сопереживан ия за партнёров по команде, умение поднять	координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Осознавать, то какие элементы	тактику игры в	
75	нападающий	процессе освоения упражнений. Развивать чувство сопереживан ия за партнёров по команде, умение поднять командное	координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще	тактику игры в	
75	нападающий	процессе освоения упражнений. Развивать чувство сопереживан ия за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в	координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Осознавать, то какие элементы	тактику игры в	
75	нападающий	процессе освоения упражнений. Развивать чувство сопереживан ия за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении	координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще	тактику игры в	
75	нападающий	процессе освоения упражнений. Развивать чувство сопереживан ия за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций	координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще	тактику игры в	
	нападающий удар.	процессе освоения упражнений. Развивать чувство сопереживан ия за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	тактику игры в волейбол.	
75	нападающий	процессе освоения упражнений. Развивать чувство сопереживан ия за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций	координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще	тактику игры в	

			T ,	1 1
77	передачи. Игра по упрощенным правилам.	сть регулярных беговых упражнений для развития выносливост и.	препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. Составлять свой план действий	Орналож жахимай
	Инструктаж по правилам Т.Б. Преодоление горизонталь ных и вертикальны х препятствий	Активно включаться в общение со сверстникам и на принципах уважения и доброжелате льности во время бега на выносливост ь.	по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.
78	Преодоление горизонталь ных препятствий шагом и прыжками в	Развивать готовность к сотрудничес тву во время освоения бега	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и	Овладеть техникой бега.
79	шаге. Развитие выносливост и.		сверстниками Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	
80	и. Кроссовый бег в гору.	Развивать готовность к сотрудничес тву во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.
81	Кроссовая подготовка. Переменный бег	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	Освоить технику бега на длинные дистанции
82	Бег в равномерно м темпе.	Активно включаться в общение со	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях,	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.

		ananamitti a	DODDING ONLY DAMAGE OF THE CONTROL O		
		сверстникам и на принципах уважения и доброжелате льности во время бега на выносливост ь.	развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.		
83	Гладкий бег.	Понимать необходимо сть регулярных беговых упражнений для развития выносливост и.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	
84 85	Развитие выносливост и Гладкий бег.	Активно включаться в общение со сверстникам и на принципах уважения и доброжелате льности во время бега на выносливост ь.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности выполнения длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	
86	Бег 1000 метров – на результат.	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка.	Овладеть техникой прыжка.	
87	Развитие скоростных способносте й. Низкий старт. Стартовый разгон.	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка.	Овладеть техникой прыжка.	
88	Бег по дистанции. Финальное усилие. Эстафетный бег.	Развивать мотив и желание выполнять прыжок для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка. Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и	Овладеть техникой прыжка.	

		T .		Ī		
			определять степень успешности			
	_	_	выполнения прыжка.			
89	Развитие	Развивать	Описывать технику бега с	Овладеть техникой		
	скоростных	МОТИВ	ускорением.	спринтерского бега.		
	способносте	освоения	Обеспечить бесконфликтное			
	й.	техники	соперничество, уметь выражать			
	Эстафетный	спринтерско	поддержку друг другу во время			
	бег 4х100 м.	го бега для	бега.			
		достижения	Учиться определять цель			
		наилучшего	физического упражнения с			
		результата в	помощью учителя.			
		беге.				
90	Метание	Проявлять	Развивать умение общаться со	Овладеть техникой		
	теннисного	качества	сверстниками и работать в	стартового разгона.		
	мяча в цель.	силы,	контакте с учителем при			
		быстроты,	выполнении бега.			
		выносливост	Планировать, контролировать и			
		и при	оценивать технику низкого			
		выполнении	старта.			
		бега.	-			
91	Метание	Проявлять	Развивать умение общаться со	Овладеть техникой		
	мяча на	качества	сверстниками и работать в	финального усилия.		
	дальность.	силы,	контакте с учителем при			
		быстроты,	выполнении бега.			
		выносливост	Планировать, контролировать и			
		и при	оценивать технику бега.			
		выполнении				
		бега.				
92	Метание	Оказывать	Добывать информацию из	Научиться передаче		
	теннисного	бескорыстну	различных источников о	эстафетной палочки.		
	мяча с 4 – 5	ю помощь	вариантах эстафетного бега.	_		
	шагов	своим	Уметь эффективно сотрудничать			
	разбега на	сверстникам	при выполнении физических			
	дальность.	, находить с	упражнений и осуществлять			
		ними общий	взаимоконтроль.			
		язык во	Проявлять волевые усилия при			
		время бега.	освоении бега.			
93	Развитие	Развивать	Описывать технику бега с	Овладеть техникой		
	скоростной	мотив	ускорением.	спринтерского бега.		
	выносливост	освоения	Обеспечить бесконфликтное			
	И	техники	соперничество, уметь выражать			
		спринтерско	поддержку друг другу во время			
		го бега для	бега			
		достижения				
		наилучшего				
		результата в				
		беге.				
94	Развитие		Учиться определять цель			
	силовых и		физического упражнения с			
	координацио		помощью учителя.			
	нных					
	способносте					
	й.					
		1	İ.	1	1	

95	Прыжок в длину.		Находить информацию о понятии «Демонстрация	Овладеть техникой метания малого мяча.	
			упражнений».		
96	Прыжок в длину с		Уметь организовывать и планировать учебное		
	разбега.		сотрудничество с учителем и сверстниками		
97	Прыжки в		Регулировать свою нагрузку при		
	длину с 11 – 13 шагов		овладении метания теннисного мяча.		
	разбега – на				
	результат.	7			
98	Удар по катящемуся	Развивать мотив и	Уметь обосновывать правильность выполнения	Овладеть техникой прыжка в длину с	
	мячу	желание	прыжка в длину.	разбега. Выполнять	
	внутренней	выполнять	Взаимодействовать во время бега	тестовое упражнение	
	частью	прыжок	и прыжков,	для	
	стопы.	в длину для		оценки уровня	
		достижения		индивидуального	
		наилучшего результата.		развития.	
99	Передачи	результити.	Уметь выражать поддержку друг		
	мяча. Удары		другу.		
	по мячу.		В диалоге с учителем		
			вырабатывать критерии оценки и		
			определять степень успешности выполнения прыжка.		
10	Ведение		Составлять свой план действий	Выполнять	
0	мяча с		по развитию силовых и	упражнения для	
	изменением		координационных способностей.	развитие силовых и	
	направления		Сотрудничать в поиске и сборе	координационных	
	и скорости.		информации об упражнениях,	способностей.	
			развивающих силовые и		
			координационные способности. Соблюдать правила		
			безопасности.		
10	Контроль	Активно	Составлять свой план действий	Выполнять	
1	двигательно	включаться	по развитию силовых и	упражнения для	
	й	в общение	координационных способностей.	развитие силовых и	
	подготовлен ности.	со сверстникам	Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях,	координационных способностей.	
	пости.	и на	развивающих силовые и	спосоопостей.	
		принципах	координационные способности.		
		уважения и	Соблюдать правила		
		доброжелате	безопасности.		
10	Двигательны	льности. Овладеть	Находить информацию о	Зиать правила	
2	двигательны й режим	знаниями о	двигательном режиме в	Знать правила выполнения	
	школьника в	двигательно	интернете.	двигательного режима.	
	дни каникул.	м режиме.	Уметь вступать в диалог с	1	
	Правила		учителем для обсуждения знаний		
	поведения		о двигательном режиме.		
	на водоемах.		Взаимодействовать со		
			сверстниками, находить с ними		

оощии язык и оощие интересы.						
------------------------------	--	--	--	--	--	--

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 9 класса.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Элементы содержания	Требова подготовь
1	2	3	4	
1.	Лёгкая атлетика	Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требов
2	Спринтерский бег, гладкий бег (до 20м)	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения Бег в равномерном темпе 5-8 мин. Бег с хода 3 -4 х $40-60$ м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по $15-20$ с.) Бег с ускорением (5-6 серий по $20-30$ м).).	Уметь демон Стартовый р короткие дис
3		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения Бег в равномерном темпе 5-8 мин. Бег с хода 3-4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5-6 серий по 20 – 30 м).).	Уметь демон Стартовый р короткие дис
4		Низкий старт.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 9-13 мин. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x 40 – 60 метров.	Уметь демон технику низь
5		Низкий старт.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 9-13 мин. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x 40 – 60 метров. Бег 30 метров – на результат.	Уметь демон технику низк М - «5» -4,5 Д - «5» -4,9
6		Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 14-17 мин. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демон финальное у беге.
7		Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 14-17 мин. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демон финальное у беге.
8		Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин. Бег со старта -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	M - «5» -8,4 Д - «5» -9,4
9		Развитие скоростной	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин.	Уметь демон физические в

выносливости

Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до (скоростную

		<u> </u>		<u> </u>
			800 метров. Подвижная игры «Снайпер».	
10		Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Подвижная игры «Снайпер». Бег 2000 м. на результат.	Уметь демон физические в (скоростную М - «5» - 9,20 «4» - 10,00 «3» - 11,00
11		Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демон отведение ру
12	Метание	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин Развитие скоростносиловых качеств. Челночный бег 3х10м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демон финальное ус
13		Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин Развитие скоростносиловых качеств. Челночный бег 3х10м. – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демон финальное ус М - «5» -7,7 Д - «5» -8,5
14		Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демон технику в це. М - «5» -45 Д - «5» -28
15		Развитие силовых и координационных способностей.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демон технику пры разбега.
16		Развитие силовых и координационных способностей.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места — на результат. Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демон технику прытместа. М - «5» - 220 «4» - 205 «3» -190
17	Прыжки	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Бег 1000 метров – на результат.	Корректиров с М «5» - 3,5 «4» - 4,50 «3» - 5,4
18		Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выпол длину с разб М - «5» - 430 «4» - 380

«5» - 430 «4» - 380

				«3» -330
19	Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Корректиров выполнения
20	Волейбол		Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	
21		Прием и передача мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Знать требов Дозировка
22		Прием и передача мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректі выполнения
23		Подача мяча	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 — 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 — 9 метров; подачи из — за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Учебная игра.	Корректиров выполнения
24		Прием мяча после подачи	ОРУ Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально — верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректиров выполнения Дозировка и
25		Нападающий удар	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Корректиров выполнения Дозировка
26		Техника защитных действий.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие	Уметь демон технику.

			удары против блокирующего. Учебная игра.	
27		Тактика игры.	ОРУ Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректиров выполнения
28	Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике. Правила страховки во время выполнения упражнений. Самостраховка при выполнении упражнений.	Знать ТБ
29	Гимнастика с элементами акробатики		Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в два приема	Уметь: выпо бинацию из а элементов
30			Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в два приема	Уметь: выпо бинацию из а элементов
31			Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в два приема	Уметь: выпо бинацию из а элементов
32			Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в два приема – учет.	Уметь: выпо бинацию из а элементов
33			Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выпо бинацию из а элементов
34	Висы. Строевые упр.		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выпо упражнения; упражнения
35			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выпо упражнения; упражнения
36			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания - учет. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Равновесие – соединение из 4-5 элементов.	Уметь: выпо упражнения; упражнения

37		Опорный прыжок Равновесие	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110 см). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей. Равновесие — соединение из 4-5 элементов.	Уметь: выпо упражнения; опорный прь
38			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110 см). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей. Равновесие — соединение из 4-5 элементов.	Уметь: выпо упражнения; опорный прь
39			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110 см). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей.	Уметь: выпо упражнения; опорный прь
40	Волейбол	Инструктаж по охране труда.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Знать требов Дозировка
41		Прием и передача мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректі выполнения
42		Прием и передача мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректиров выполнения
43		Подача мяча	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки Учебная игра.	Корректиров выполнения Дозировка и
44		Прием мяча после подачи	ОРУ Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с	Корректиров выполнения Дозировка

			подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	
45		Нападающий удар	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демон технику.
46		Техника защитных действий.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректиров выполнения
47		Развитие координационных способностей.	ОРУ Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректиров выполнения
48		Тактика игры.	ОРУ Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректиров выполнения
49	Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке.	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Повторение техники одновременного и попеременного двухшажного хода. Требования к одежде и обуви занимающегося на лыжах	Знать: техни правила пове по лыжной п Уметь: выпо способов пер лыжах
50		Техника одновременного и попеременного двухшажных ходов.	Совершенствование техники одновременного и попеременного двухшажного хода. Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью. Оказание первой помощи при травмах и обморожении.	Знать: оказа помощи при обморожения Уметь: выпо способов пер лыжах
51		Оценка техники попеременного двухшажного хода	Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью Элементы тактики лыжных гонок.	Знать: оказа помощи при обморожени: Уметь: выпо способов пер лыжах

52	Оценка техники одновременного двухшажного хода Переход с одного хода на другой	Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование перехода с одного хода на другой. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км.	Знать: оказа помощи при обморожени Уметь: выпо способов пер лыжах
53	Оценка техники перехода с одного хода на другой	Оценивание умения переходить с одного хода на другой. Контрольная гонка на 1км. Ознакомление с техникой попеременного четырехшажного хода.	Знать: оказа помощи при обморожени Уметь: выпо способов пер лыжах
54	Преодоления контруклонов, Попеременный четырехшажный ход	Ознакомление с техникой преодоления контруклонов. Согласованность движений рук и ног в поперенном четырёхшажном ходе. Совершенствование техники лыжных ходов.	Знать: прави смазки лыж тренировочн соревновани Уметь: выпо способов перлыжах
55	Оценка техники одновременного одношажного хода	Оценивание техники одновременного одношажного хода. Закрепление техники попеременного четырехшажного хода. Согласованность движений рук и ног в поперенном четырёхшажном ходе. Совершенствование техники лыжных ходов	Знать: прави смазки лыж тренировочн соревновани Уметь: выпо способов пер лыжах
56	Оценка техники одновременного бесшажного хода. Подъемы и спуски	Оценивание техники одновременного бесшажного .Совершенствование техники подъемов и спусков. Постановка палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырёхшажном ходе.	Знать: о вли лыжными го укрепление з Уметь: выпо способов пер лыжах
57	Попеременноый четырехшажный ход. Прохождение дистанции 3 км	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Постановка палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырёхшажном ходе. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	Знать: о вли лыжными го укрепление з Уметь: выпо способов пер лыжах
58	Оценка техники попеременного четырехшажного хода Прохождение дистанции 3 км	Оценивание техники попеременного четырехшажного хода Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3 км со средней скоростью.	Знать: о вли лыжными го укрепление з Уметь: выпо способов пер лыжах
59	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона	Переход с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники преодоления контруклона. Совершенствование техники всех изученных ходов. Прохождение дистанции 4 км с выполнением задания.	Знать прави лыжным гон выполнять т передвижени
60	Торможение и поворот «плугом»	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 4 км со средней скоростью. Совершенствование техники торможения и поворот	Знать прави лыжным гон выполнять т передвижени

			«плугом»	
61		Торможение и поворот «плугом»	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 4 км. со средней скоростью. Совершенствование техники торможения и поворот «плугом»	Знать правилыжным гон Уметь выпол способов пер лыжах
62		Прохождение дистанции 5 км. без учета времени	Прохождение дистанции 5 км. Самоконтроль.	Знать правилыжным гон Уметь выпол способов пер лыжах
63		Чередование одновременных ходов	Чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного. Прохождение дистанции 5 км Самоконтроль.	Знать прави. лыжным гон Уметь выпол способов пер лыжах
64		Переход с попеременных ходов на одновременные.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	Знать прави. лыжным гон Уметь выпол способов пер лыжах
65		Прохождение дистанции 3 км на результат	Прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	Знать прави. лыжным гон Уметь выпол способов пер лыжах
66		Прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	Прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	Знать прави. лыжным гон Уметь выпол способов пер лыжах
67	Баскетбол	Инструктаж по охране труда.	Инструктаж по спортивным играм (баскетбол).	Знать требов
68		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	Уметь выпол из освоенных техники пере (перемещени остановка, по
69		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	Уметь выпол из освоенных техники пере (перемещени остановка, по
70		Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с	Уметь выпол варианты пер

		сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	
71	Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выпол варианты пер
72	Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректиров ловле и пере,
73	Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректиров ловле и пере,
74	Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Уметь выпол на месте в ни стойке
75	Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Уметь выпол на месте в ни стойке
76	Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректиров мяча.
77	Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после	Корректиров мяча.

			ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	
78		Штрафной бросок.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выпол в движении.
79		Штрафной бросок.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выпол в движении.
80		Тактика игры.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	
81		Тактика игры.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	
82		Техника защитных действий.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 — на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь приме защитные де
83		Зонная система защиты.	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владет баскетбол.
84		Техника защитных действий.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 — на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь приме защитные де
85	Лёгкая атлетика	Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требов
86		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения Бег в равномерном темпе 5-8 мин. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте	Уметь демон Стартовый р короткие дис

			T
		(сериями по $15-20$ с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по $20-30$ м).).	
87	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений . Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения Бег в равномерном темпе 5-8 мин. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).).	Уметь демон Стартовый р короткие дис
88	Низкий старт.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 9-13 мин. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x 40 – 60 метров.	Уметь демон технику низы
89	Низкий старт.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 9-13 мин. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х 40 – 60 метров. Бег 30 метров – на результат.	Уметь демон технику низк М - «5» -4,5 Д - «5» -4,9
90	Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 14-17 мин. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демон финальное усбеге.
91	Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 14-17 мин. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демон финальное усбеге.
92	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин. Бег со старта -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	M - «5» -8,4 Д - «5» -9,4
93	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Подвижная игры «Снайпер».	Уметь демон физические в (скоростную
94	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Подвижная игры «Снайпер». Бег 2000 м. на результат.	Уметь демон физические в (скоростную М - «5» - 9,20 «4» - 10,00 «3» - 11,00
95	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом . Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демон отведение ру

	дальность.	равномерном темпе 18-20 мин Развитие скоростно- силовых качеств. Челночный бег 3х10м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	финальное ус
97	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин Развитие скоростносиловых качеств. Челночный бег 3х10м. – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демон финальное у М - «5» -7,7 Д - «5» -8,5
98	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демон технику в це. М - «5» -45 Д - «5» -28
99	Развитие силовых и координационных способностей.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демон технику пры разбега.
100	Развитие силовых и координационных способностей.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демон технику пры места. М - «5» - 220 «4» - 205 «3» -190
101	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Бег 1000 метров – на результат.	Корректиров с разбега. М - «5» - 3,55 «4» - 4,50 «3» - 5,47
102	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выпол длину с разб М - «5» - 430 «4» - 380 «3» -330

ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.

Специальные беговые упражнения. Бег в

Уметь демон

финальное у

Формы промежуточной аттестации проводятся в форме:

Метание мяча на

дальность.

- > Практическая часть (контрольные нормативы)
- > Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре
- У Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.
- ➤ Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

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

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

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

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
1 3	<u> </u>	За ответ, в котором отсутствует логическая
демонстрирует глубокое понимание	содержатся небольшие	последовательность, имеются пробелы в знан
сущности материала; логично его	неточности и	материала, нет должной аргументации и умен
излагает, используя в деятельности	незначительные ошибки	использовать знания на практике

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Oı
людением всех требований, без ошибок, четко, уверенно, слитно, с отличной жащем ритме; ученик понимает ния, его назначение, может разобраться в нить, как оно выполняется, и	предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких	Движение и его элемент неправильн более двух или одна гр
нно выполняет учебный норматив			

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оцен
Учащийся умеет:	Учащийся:	Более полови

_			
	- самостоятельно организовать место занятий;	– организует место занятий в основном	самостоятель
	 подбирать средства и инвентарь и 	самостоятельно, лишь с незначительной	деятельности
	применять их в конкретных условиях;	помощью;	с помощью у
	– контролировать ход выполнения	– допускает незначительные ошибки в подборе	не выполняет
	деятельности и оценивать итоги	средств;	пунктов
		– контролирует ход выполнения деятельности и	
		оценивает итоги	

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка
Исходный показатель соответствует высокому уровню	Исходный показатель	Исходный
подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом	соответствует среднему	показатель
подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает	уровню подготовленности	соответствует
требованиям государственного стандарта и обязательного минимума	и достаточному темпу	низкому уров
содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту	прироста	подготовленн
ученика в показателях физической подготовленности за определенный		и незначител
период времени		приросту
· I		

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

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

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