МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 П. СПИРОВО

«Согласовано»	«Согласовано»	«Утверждаю»
ШМО учителей	Педсовет	Директор школы
Протокол № 1	Протокол № 1	_____ М.П. Булеца
от 27.08.2021 г.	от 31.08.2021 г.	Приказ № 1/27 от 01.09.2021 г.

Булеца Марианна Петровна

Подписан: Булеца Марианна Петровна
DN: C=RU, S=Тверская область, L=п.Спирово, T="ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ""ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1""", O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 П. СПИРОВО, СНИЛС=20155656535, ИНН=694101076582, E=mbuletsa@mail.ru, G=Марианна Петровна, SN=Булеца, CN=Булеца Марианна Петровна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.11.09 11:22:06+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.4

Рабочая программа по физической культуре 5-9классы

2021 – 2022 учебный год

Учитель: Садовникова Е.В

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для 5 – 9 классов разработана в соответствии:
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- авторской программы «Физическая культура» (В. И. Лях, М.Я Виленского. - М.: Просвещение, 2012)

Цели и задачи реализации программы.

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

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

Образовательный процесс по физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане .

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального / основного общего образования изучение предмета (курса) физическая культура на этапе основного общего образования

предусматривает ресурс учебного времени в объёме 525 ч.. Общее количество уроков в неделю в соответствии с учебным планом МОУ ООШ №1 в 5-9 классах 3 часа, следовательно, в год 102 часа.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет“Физическая культура” является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная (физкультурная) деятельность.* Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности. Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы. Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуется физические качеств, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психологических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание учебного курса.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№/п	Темы	5	6	7	8	9
I	**Раздел: «Знание о физической культуре»:** • ***История физической культуры*** • ***Физическая культура основные понятия*** • ***Физическая культура человека***	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
II	**Раздел: «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** • ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*** • ***Оценка эффективности занятий физической культурой***	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
III	**Раздел: «Физическое совершенствование»**					

	Физкультурно – оздоровительная деятельность	**102**				
	Спортивно – оздоровительная деятельность: • **Легкая атлетика** • **Лыжные гонки** • **Кроссовая подготовка** • **Гимнастика с основами акробатики** • **Баскетбол** • **Волейбол** • **Футбол**	**21** **18** **6** **18** **21** **18**				
	Пикладно – ориентированная подготовка • ***Приклабно – ориентированные упражнения***					
	Упражнения общеразвивающей направленности • **Общефизическая подготовка.** • ***Гимнастика с основами акробатики.*** **Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.** • ***Легкая атлетика.*** **Развитие выносливости, силы,**	В процессе урока В проце	В процессе урока В проце	В процессе урока В процессе урока	В процессе урока В процессе урока В процессе	В процессе урока В процессе урока В процессе

	быстроты, координации движений • ***Лыжные гонки.*** **Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.** • ***Баскетбол*****. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.** • ***Футбол.*** **Развитие быстроты, силы выносливости.**	ссе урока В проце ссе урока	ссе урока В проце ссе урока	В процессе урока	урока	урока

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика (девочки).
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 класс
Общее количество часов на 2021 -2022учебный год - 102

Дата	Номер урока	Тема урока	Планируемые результаты		Виды деятельности
			предметные знания	универсальные учебные действия	
		Легкая атлетика – 12 часов			
	1.	Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств	**Научится**: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном	**Личностные:** мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. **Регулятивные:** умения принимать и сохранять учебную	Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности

			зале; выполнять простейший комплекс УГ	задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку	
	2	Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой. Высокий старт до 10–15 м; развитие скоростных качеств	**Научится**: техники высокого старта. Соблюдать правила технике безопасности на уроках легкой атлетике.		Описывать технику высокого старта, устранять характерные ошибки.
	3	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением; бег 30м; Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	**Научится**: выполнять бег с ускорением.менять вид ходьбы в различных условиях.		Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения. Раскрывать значение л/а упражнений для укрепления здоровья.
	4	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30м зачет; Эстафеты. Прыжок на скакалке, 15 сек	**Научится:** Различать разные виды бега, уметь менять		Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.

			направление во время бега, оценивать свое состояние.	учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. **Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных.	
	5	Бег на короткие дистанции 60м. Развитие скоростных способностей. Челночный бег	**Научится**: техники беговых упражнений		Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения
	6	Бег на результат 60 м - зачет, специальные беговые упражнения .	**Научится**: работать по сигналу учителя. Правильно дышать при нагрузках.		Использовать данные упражнения для развития скоростных способностей.
	7	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно- силовых качеств. челночный бег. Прыжок на скакалке, 15 сек	**Научится**: выполнять технически правильно челночный бег; держать корпус и руки в медленном беге.	легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Описывать технику выполнения метательных упражнений.
	8	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча.	**Научится:**		Описывать технику выполнения прыжковых

		Развитие скоростно- силовых качеств		общеразвивающих упражнений с предметами и без. **Коммуникативные:** - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений	упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. Соблюдать технику безопасности
	9	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки - зачет. Развитие скоростно- силовых качеств	**Научится**: метать в вертикальную цельправилам личной гигиены, определять вид одежды необходимый для занятий.	**Личностные:** мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. . **Регулятивные:** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. Соблюдать технику безопасности
	10	Метание малого мяча - зачет. Развитие выносливости	**Научится**: правилам выполнения двигательного		Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять разученные

			действия.	формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. **Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий	упражнения для развития выносливости. Соблюдать технику безопасности
	11	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. Развитие выносливости	**Научится**: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, распределять силы, выполнять упражнения на дыхания.		Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения
	12	.Развитие выносливости. Бег 1000м в равномерном темпе.	**Научится**: чередовать бег с ходьбой, выполнять упражнения на дыхания.		Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений
		Спортивные игры - 15 часов(баскетбол)			
	13	Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных	**Научится**: Общаться и взаимодействовать в игровой	Самоопределение – самостоятельная и личная ответственность за	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать

		приёмов игры в баскетбол	деятельности	свои поступки Регулятивные – **коррекция**-вносить коррективы в выполнение действий; адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок. Познавательные – **общеучебные** – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** – определять общую цель и пути ее достижения. Регулятивные – **планирование**– применять установленные правила в	основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры
	14	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком	**Научится**: правилам технике безопасности на уроках и спортивных игр.		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки.
	15	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, поворот.)	**Научится**: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки.
	16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	**Научится**: правилам организации и проведения игр.		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные

				планировании способа решения задачи. Познавательные – **общеучебные** – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – ставить вопросы, обращаться за помощью; **взаимодействие** – формулировать собственное мнение.	ошибки.
	17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	**Научится**: правилам технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки.
	18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте в движении.	**Научится**: быстро реагировать в изменяющихся условиях.		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки.
	19	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой , с изменением направления.	**Научится**: регулировать эмоции в процессе игровой деятельности		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки.
	20	Броски одной и двумя руками с места.	**Научится**: правилам организации и	Регулятивные – **планирование**–	Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их

			проведения игр	применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные – **общеучебные** – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – ставить вопросы, обращаться за помощью; **взаимодействие** – формулировать собственное мнение.	самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности.
	21	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли, в прыжке)	Научиться: броскам одной и двумя руками		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	22	Вырывание и выбивание мяча.	Научиться: вырыванию и выбиванию мяча		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	23	Комбинации из освоенных элементов : ловля, передача, ведение, бросок.	Научиться: правильно выполнять ловлю, передачу мяча.		Моделировать технику освоения игровых действий и приемов.
	24	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Научиться: выполнять правильно комбинации из освоенных		Моделировать технику освоения игровых действий и приемов.

			элементов		
	25	Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Научиться: играть в мини-баскетбол по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха
	26	Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Научиться: играть в мини-баскетбол по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха
	27	Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	. Научиться: играть в мини-баскетбол по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха.

Дата урока	**№**	**Тема урока**	**Планируемые результаты**	**Виды деятельности**

	урока		предметные знания	универсальные учебные действия	
		Гимнастика – 18 часов			
	28	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития'. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств		**Личностные:** - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств
	29	Организующие команды и приемы Перестроение в колонну по два, по три,	Научиться выполнять перестроения.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
	30	Организующие команды и приемы Перестроение в колонну по два, по три,	Научиться выполнять перестроения		Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
	31	Акробатические упражнения Кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие гибкости.	Научится: выполнять акробатические упражнения.		Описывать технику акробатических упражнений. Использовать данные упражнения для развития гибкости.

	32	Акробатические упражнения Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Развитие гибкости.	.Научится: выполнять акробатические упражнения	выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. **Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами	Описывать технику акробатических упражнений. Использовать данные упражнения для развития гибкости.
	33	Акробатические упражнения Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Развитие гибкости.	.Научится: выполнять акробатические упражнения		Описывать технику акробатических упражнений. Использовать данные упражнения для развития гибкости.
	34	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.Лазание по канату, подтягивание. Висы.	Научится: выполнять лазание по канату.		Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
	35	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.Лазание по канату, подтягивание. Висы.	Научится: выполнять лазание по канату.		Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
	36	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.Лазание по канату - зачет, подтягивание. Висы.	Научится: выполнять лазание по канату.		Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
	37	Опорный прыжок Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100см) Развитие скоростно – силовых	Научится: выполнять правильно опорный прыжок		Описывать технику опорного прыжка

		способностей		акробатики;	
	38	Опорный прыжок Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100см) Развитие скоростно – силовых способностей	Научится: выполнять правильно опорный прыжок	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	Описывать технику опорного прыжка
	39	Опорный прыжок Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100см) Развитие скоростно – силовых способностей- зачет	Научится: выполнять правильно опорный прыжок		Описывать технику опорного прыжка. Анализировать технику прыжков своих сверстников.
	40	Организующие команды и приемы Перестроение в колонну по два, по три,	Научиться выполнять перестроения		Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
	41	Организующие команды и приемы Перестроение в колонну по два, по три, - зачет	Научиться выполнять перестроения		Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
	42	Упражнения на гимнастической скамейке(девочки): передвижение ходьбой, бегом, приставным шагом, прыжками. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики) : из виса толчком двумя переход в упор	Научиться выполнять упражнения на равновесие		Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять комбинации. Осваивать технику упражнений на гимнастической перекладине..

	43	Упражнения на гимнастической скамейке(девочки): передвижение ходьбой, бегом, приставным шагом, прыжками. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики) : из виса толчком двумя переход в упор	Научиться выполнять упражнения на равновесие		Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять комбинации. Осваивать технику упражнений на гимнастической перекладине..
	44	Упражнения на гимнастической скамейке(девочки): передвижение ходьбой, бегом, приставным шагом, прыжками.Зачет Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики) : из виса толчком двумя переход в упор- Зачет	Научиться выполнять упражнения на равновесие		Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять комбинации. Осваивать технику упражнений на гимнастической перекладине..
	45	Организующие команды и приемы Перестроение в колонну по два, по три,	Научиться выполнять перестроения		Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
		Спортивные игры- 6 часов			
	46	Закрепление техники, владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов : ловля, передача, ведение, бросок.	Научиться: владеть мячом и развивать координационн ые возможности.	Самоопределение – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки Регулятивные –	Моделировать технику освоения игровых действий и приемов.

	47	Закрепление техники, владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Научиться: владеть мячом и развивать координационн ые возможности	**коррекция**-вносить коррективы в выполнение действий; адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок. Познавательные – **общеучебные** – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** – определять общую цель и пути ее достижения	Моделировать технику освоения игровых действий и приемов.
	48	Овладение игрой и комплексное развитие псимоторных способностей Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Научиться: играть по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха
	49	Овладение игрой и комплексное развитие псимоторных способностей Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Научиться: играть по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха
	50	Овладение игрой и комплексное развитие псимоторных способностей Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Научиться: играть по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха.

	51	Овладение игрой и комплексное развитие псимоторных способностей Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Научиться: играть по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха.

Дата	№ урока	Тема урока	Планируемые результаты		Виды деятельности
			предметные знания	универсальные учебные действия	
		Лыжная подготовка 18 часов			
	52	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, спортивный инвентарь.	Научиться правильно подбирать спортивный инвентарь. Знать основные правила соревнований.	**Личностные** мотивационная основа на занятия лыжными гонками,	Изучают лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
	53	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Попеременный двухшажный	Научиться правильно подбирать спортивный инвентарь. Знать		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

		ход и одновременный двухшажный ход. Дистанция 1 км.	основные правила поведения на уроке.	занятиями на свежем воздухе;учебно-познавательный интереск занятиям лыжной подготовкой.	ошибки. Соблюдать правила безопасности
	54	Освоение техники лыжных ходов Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. Дистанция 1 км.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	55	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	56	Техника одновременного двухшажного хода. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	57	Техника одновременногобесшажногохода Дистанция 1,5км.хода.	Научиться: спуску в средней стойке,	**Регулятивные -** умения принимать и сохранять учебную	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их

			рассчитывать свои силы при прохождении дистанции	задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- *учитывать правило в планировании и контроле способа решения;* адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. **Познавательные** осуществлять анализ	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	58	Техника бесшажногохода– зачет. Дистанция 1,5 км хода.	Научиться: правильно выполнять технику безшажного хода		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	59	Подъем елочкой на склоне 45˚ Спуск в средней стойке.. Дистанция 2 км.	Научиться: спуску в средней стойке, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	60	Подъем елочкой на склоне 45˚ Спуск в средней стойке.. Дистанция 2 км	Научиться: спуску в средней стойке и торможению плугом		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	61	Подъем елочкой на склоне 45˚ Спуск в средней стойке.	Научиться: спуску в средней		Описывать технику изучаемых лыжных ходов,

		Торможения плугом.	стойке и торможению плугом	выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческ ое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. **Коммуникативные** - уметь слушать и вступать в диалог; способен участвовать в речевом общении	осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	62	Техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	63	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	64	Прохождение дистанции 2 км.. Спуски в средней стойке, торможение	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	65	Техника прохождения лыжных ходов. Прохождение	Научиться: рассчитывать	**Личностные** мотивационная	Описывать технику изучаемых лыжных ходов,

		дистанции 2 - 3 км.	свои силы при прохождении дистанции	основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;учебно-познавательный интереск занятиям лыжной подготовкой	осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	66	Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	67	Прохождение дистанции 3км,техника лыжных ходов, спусков, подъемов.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	68	Прохождение дистанции 3км,техника лыжных ходов, спусков, подъемов.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	69	Прохождение дистанции 1км на время.	Научиться: рассчитывать		Описывать технику изучаемых лыжных ходов,

			свои силы при прохождении дистанции		осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
		Спортивные игры – волейбол – 12 часов			
	70	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	Научится понимать как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять технические приемы.	**Личностные:** Самоопределение – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки <u>Регулятивные</u> – коррекция -вносить коррективы в выполнение действий; адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок. <u>Познавательные</u> – общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов-олимпийских чемпионов.
	71	Овладение техникой стоек, передвижений, остановок. Развитие координационных способностей Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Бег с изменением	Научится играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки.

		направления, скорости.		Коммуникативные – планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения.	
	72	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, спиной вперед. . Бег с изменением направления, скорости	Научится играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки
	73	Освоение техники приема и передач мяча. Развитие выносливости .Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой.	Научится выполнять технические приемы; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять прием-передачу через сетку.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки Изучают игровые действия для развития выносливости.
	74	Освоение техники приема и передач мяча. Развитие выносливости Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Подвижные игры с мячом.	Научится технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки. Изучают игровые действия для развития выносливости.

	75	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку.	Научится выполнять игровые действия и упражнения из эстафет разной функциональной направленности; соблюдать правила.	**Личностные:** Смолообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельностиРегулятивные – **планирование**– применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные – **обще учебные** – использовать общие приемы решения поставленных задач. **Коммуникативные** – инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки
	76	Овладение игрой Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	Научится выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	77	Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	Научится выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; играть в волейбол по		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

			упрощенным правилам.	мнение.	
	78	Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	Научится перемещаться вперед и назад; выполнять задания на развитие физических качеств.		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	79	Освоение техники нижней прямой подачи Нижняя прямая подача расстояния 3-6м от сетки.	Научиться: Нижней прямой подаче.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки
	80	Нижняя прямая подача расстояния 3-6м от сетки.	Научиться: Нижней прямой подаче.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки
	81	Овладение игрой Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	Научиться: играть в волейбол по упрощённым правилам		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры. Выполнять правила

					игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Дата	№ урока	Тема урока	Планируемые результаты		Виды деятельности
			предметные знания	универсальные учебные действия	
		Легкая атлетика -4 часа		**Личностные:** мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. **Регулятивные:** - планировать свои действия при выполнении прыжков в высоту; - комплексов	
	82	Техника безопасности при занятий легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Научиться: выполнять разбег для прыжков в высоту.		Описывать технику прыжков в высоту с разбега, способом перешагивание . Соблюдать правила безопасности
	83	Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться: выполнять прыжок в высоту		Описывать технику прыжков в высоту с разбега, способом перешагивание . Соблюдать правила безопасности
	84	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых	Научиться: выполнять прыжок в высоту		Описывать технику прыжков в высоту с разбега, способом перешагивание . Соблюдать правила безопасности

		качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут.		упражнений с предметами и без и условиями их реализации;адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. **Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий - выражать творческое отношение к	
	85	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания (дев. -80 см., мал. – 85 см.). . Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».	Научиться: выполнять прыжок в высоту		Описывать технику прыжков в высоту с разбега, способом перешагивание . Соблюдать правила безопасности
		Спортивные игры – 6 часов волейбол.			
	86	Освоение техники прямого нападающего удараПрямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Научится понимать как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять технические		**Описывать** прямого нападающего удара**анализировать**правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.

			приемы.	выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. **Коммуникативные:** - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	
	87	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	Научится играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.		**Описывать** прямого нападающего удара**анализировать**правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.
	88	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. . Игра по упрощённым правилам мини – волейбола	Научится играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.		**Демонстрировать** технику игры по упрощённым правилам
	89	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. . Игра по упрощённым правилам мини – волейбола	Научится выполнять технические приемы; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять прием-передачу		**Демонстрировать** технику игры по упрощённым правилам

			через сетку.		
	90	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола	Научится технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.		**Демонстрировать** технику игры по упрощённым правилам
	91	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола	. Научится технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.		**Демонстрировать** технику игры по упрощённым правилам
		Кроссовая подготовка – 6 часов		**Личностные:** мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;	**Описывать** технику бега на длинные дистанции, **выделять** её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.

				-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	
	92	Развитие выносливости Кросс до 5мин. Подвижные игры « Лапта»	**Научится**: выполнять бег с ускорением. менять вид ходьбы в различных условиях.		**Демонстрировать** технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.
	93	Развитие выносливости Кросс до 10мин. Подвижные игры « Лапта»	**Научится:** Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.		**Описывать** технику высокого старта.
	94	Развитие выносливости Кросс до 10мин. Подвижные игры « Лапта»	**Научится**: техники беговых упражнений		**Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции
	95	Развитие выносливости Кросс до 15мин. Подвижные игры « Лапта»	**Научится**: работать по сигналу	**Регулятивные** - умения принимать и	**Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции

			учителя. Правильно дышать при нагрузках.	сохранять учебную задачу, направленную на формировани е и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности) ; адекватно воспринимать оценку учителя;- оценивать правильность выполнения двигательных действий. **Познавательны е:-** осуществлять анализ выполненных легкоатлетическ их действий;активн о включаться в процесс	
	96	Бег на средние дистанции Бег равномерном темпе 1000 м. Развитие выносливости	**Научится**: работать по сигналу учителя. Правильно дышать при нагрузках.		**Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции
	97	Развитие выносливости. Бег 1000м - зачет	**Научится**: работать по сигналу учителя. Правильно дышать при нагрузках.		**Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции
		Л/атлетика – 5 часов			
	98	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную цель.Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств	Научиться: подбирать разбег для прыжков		**Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», **анализировать** правильность её выполнения и **выявлять** грубые ошибки.
	99	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; метание малого мяча в	Научиться выполнять		**Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега

		горизонтальную цель. Развитие скоростно- силовых качеств	:прыжки.	выполнения заданий по лёгкой атлетике; **Коммуникативные:**уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятель-ности **Описывать** технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. **Отбирать** и **выполнять** упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища
	100	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки - зачет. Развитие скоростно- силовых качеств	Научиться выполнять :прыжки		**Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятель-ности **Описывать** технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.
	101	Метание малого мяча - зачет. Бег 30м зачет	Научиться правильно		**Описывать** технику метания малого мяча на дальность с

			выполнять технику метания		трёх шагов разбега, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки
	102	Эстафета. Подведение итогов.			

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 класс
Общее количество часов на 2021 -2022 учебный год - 102

Дата	Номер урока	Тема урока	Планируемые результаты		Виды деятельности
			предметные знания	универсальные учебные действия	
		Легкая атлетика – 12 часов			
	1.	Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств	**Научится**: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном	**Личностные:** мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. **Регулятивные:** умения принимать и сохранять учебную	Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности

			зале; выполнять простейший комплекс УГ	задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку	
	2	Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой. Высокий старт до 10–15 м; развитие скоростных качеств	**Научится**: техники высокого старта. Соблюдать правила технике безопасности на уроках легкой атлетике.		Описывать технику высокого старта, устранять характерные ошибки.
	3	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением; бег 30м; Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	**Научится**: выполнять бег с ускорением.менять вид ходьбы в различных условиях.		Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения. Раскрывать значение л/а упражнений для укрепления здоровья.
	4	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30м зачет; Эстафеты. Прыжок на скакалке, 15 сек	**Научится:** Различать разные виды бега, уметь менять		Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.

			направление во время бега, оценивать свое состояние.	учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. **Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных.	
	5	Бег на короткие дистанции 60м. Развитие скоростных способностей. Челночный бег	**Научится**: техники беговых упражнений		Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения
	6	Бег на результат 60 м - зачет, специальные беговые упражнения .	**Научится**: работать по сигналу учителя. Правильно дышать при нагрузках.		Использовать данные упражнения для развития скоростных способностей.
	7	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно- силовых качеств. челночный бег. Прыжок на скакалке, 15 сек	**Научится**: выполнять технически правильно челночный бег; держать корпус и руки в медленном беге.	легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Описывать технику выполнения метательных упражнений.
	8	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча.	**Научится:**		Описывать технику выполнения прыжковых

		Развитие скоростно- силовых качеств		общеразвивающих упражнений с предметами и без. **Коммуникативные:** - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений	упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. Соблюдать технику безопасности
	9	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки - зачет. Развитие скоростно- силовых качеств	**Научится**: метать в вертикальную цельправилам личной гигиены, определять вид одежды необходимый для занятий.	**Личностные:** мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. . **Регулятивные:** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. Соблюдать технику безопасности
	10	Метание малого мяча - зачет. Развитие выносливости	**Научится**: правилам выполнения двигательного		Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять разученные

			действия.	формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. **Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий	упражнения для развития выносливости. Соблюдать технику безопасности
	11	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. Развитие выносливости	**Научится**: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, распределять силы, выполнять упражнения на дыхания.		Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения
	12	.Развитие выносливости. Бег 1000м в равномерном темпе.	**Научится**: чередовать бег с ходьбой, выполнять упражнения на дыхания.		Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений
		Спортивные игры - 15 часов(баскетбол)			
	13	Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных	**Научится**: Общаться и взаимодействовать в игровой	Самоопределение – самостоятельная и личная ответственность за	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать

		приёмов игры в баскетбол	деятельности	свои поступки Регулятивные – **коррекция**-вносить коррективы в выполнение действий; адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок. Познавательные – **общеучебные** – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** – определять общую цель и пути ее достижения. Регулятивные – **планирование**– применять установленные правила в	основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры
	14	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком	**Научится**: правилам технике безопасности на уроках и спортивных игр.		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки.
	15	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, поворот.)	**Научится**: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки.
	16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	**Научится**: правилам организации и проведения игр.		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные

				планировании способа решения задачи. Познавательные – **общеучебные** – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – ставить вопросы, обращаться за помощью; **взаимодействие** – формулировать собственное мнение.	ошибки.
	17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	**Научится**: правилам технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки.
	18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте в движении.	**Научится**: быстро реагировать в изменяющихся условиях.		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки.
	19	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой , с изменением направления.	**Научится**: регулировать эмоции в процессе игровой деятельности		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки.
	20	Броски одной и двумя руками с места.	**Научится**: правилам организации и	Регулятивные – **планирование**–	Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их

			проведения игр	применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <u>Познавательные</u> – **общеучебные** – использовать общие приемы решения поставленных задач. <u>Коммуникативные</u> – **инициативное сотрудничество** – ставить вопросы, обращаться за помощью; **взаимодействие** – формулировать собственное мнение.	самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности.
	21	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли, в прыжке)	Научиться: броскам одной и двумя руками		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	22	Вырывание и выбивание мяча.	Научиться: вырыванию и выбиванию мяча		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	23	Комбинации из освоенных элементов : ловля, передача, ведение, бросок.	Научиться: правильно выполнять ловлю, передачу мяча.		Моделировать технику освоения игровых действий и приемов.
	24	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Научиться: выполнять правильно комбинации из освоенных		Моделировать технику освоения игровых действий и приемов.

			элементов		
	25	Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Научиться: играть в мини-баскетбол по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха
	26	Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Научиться: играть в мини-баскетбол по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха
	27	Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	. Научиться: играть в мини-баскетбол по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха.

Дата урока	**№**	**Тема урока**	**Планируемые результаты**	**Виды деятельности**

	урока		предметные знания	универсальные учебные действия	
		Гимнастика – 18 часов			
	28	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития'. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств		**Личностные:** - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств
	29	Организующие команды и приемы Перестроение в колонну по два, по три,	Научиться выполнять перестроения.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
	30	Организующие команды и приемы Перестроение в колонну по два, по три,	Научиться выполнять перестроения		Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
	31	Акробатические упражнения Кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие гибкости.	Научится: выполнять акробатические упражнения.		Описывать технику акробатических упражнений. Использовать данные упражнения для развития гибкости.

	32	Акробатические упражнения Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Развитие гибкости.	.Научится: выполнять акробатические упражнения	выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. **Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами	Описывать технику акробатических упражнений. Использовать данные упражнения для развития гибкости.
	33	Акробатические упражнения Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Развитие гибкости.	.Научится: выполнять акробатические упражнения		Описывать технику акробатических упражнений. Использовать данные упражнения для развития гибкости.
	34	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.Лазание по канату, подтягивание. Висы.	Научится: выполнять лазание по канату.		Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
	35	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.Лазание по канату, подтягивание. Висы.	Научится: выполнять лазание по канату.		Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
	36	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.Лазание по канату - зачет, подтягивание. Висы.	Научится: выполнять лазание по канату.		Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
	37	Опорный прыжок Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100см) Развитие скоростно – силовых	Научится: выполнять правильно опорный прыжок		Описывать технику опорного прыжка

		способностей		акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	
	38	Опорный прыжок Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100см) Развитие скоростно – силовых способностей	Научится: выполнять правильно опорный прыжок		Описывать технику опорного прыжка
	39	Опорный прыжок Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100см) Развитие скоростно – силовых способностей- зачет	Научится: выполнять правильно опорный прыжок		Описывать технику опорного прыжка. Анализировать технику прыжков своих сверстников.
	40	Организующие команды и приемы Перестроение в колонну по два, по три,	Научиться выполнять перестроения		Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
	41	Организующие команды и приемы Перестроение в колонну по два, по три, - зачет	Научиться выполнять перестроения		Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
	42	Упражнения на гимнастической скамейке(девочки): передвижение ходьбой, бегом, приставным шагом, прыжками. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики) : из виса толчком двумя переход в упор	Научиться выполнять упражнения на равновесие		Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять комбинации. Осваивать технику упражнений на гимнастической перекладине..

	43	Упражнения на гимнастической скамейке(девочки): передвижение ходьбой, бегом, приставным шагом, прыжками. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики) : из виса толчком двумя переход в упор	Научиться выполнять упражнения на равновесие		Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять комбинации. Осваивать технику упражнений на гимнастической перекладине..
	44	Упражнения на гимнастической скамейке(девочки): передвижение ходьбой, бегом, приставным шагом, прыжками.Зачет Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики) : из виса толчком двумя переход в упор- Зачет	Научиться выполнять упражнения на равновесие		Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять комбинации. Осваивать технику упражнений на гимнастической перекладине..
	45	Организующие команды и приемы Перестроение в колонну по два, по три,	Научиться выполнять перестроения		Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
		Спортивные игры- 6 часов			
	46	Закрепление техники, владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов : ловля, передача, ведение, бросок.	Научиться: владеть мячом и развивать координационн ые возможности.	Самоопределение – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки Регулятивные –	Моделировать технику освоения игровых действий и приемов.

	47	Закрепление техники, владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Научиться: владеть мячом и развивать координационн ые возможности	**коррекция**-вносить коррективы в выполнение действий; адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок. Познавательные – **общеучебные** – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** – определять общую цель и пути ее достижения	Моделировать технику освоения игровых действий и приемов.
	48	Овладение игрой и комплексное развитие псимоторных способностей Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Научиться: играть по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха
	49	Овладение игрой и комплексное развитие псимоторных способностей Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Научиться: играть по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха
	50	Овладение игрой и комплексное развитие псимоторных способностей Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Научиться: играть по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха.

	51	Овладение игрой и комплексное развитие псимоторных способностей Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Научиться: играть по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха.

Дата	№ урока	Тема урока	Планируемые результаты		Виды деятельности
			предметные знания	универсальные учебные действия	
		Лыжная подготовка 18 часов			
	52	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, спортивный инвентарь.	Научиться правильно подбирать спортивный инвентарь. Знать основные правила соревнований.	**Личностные** мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на	Изучают лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
	53	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Попеременный двухшажный	Научиться правильно подбирать спортивный инвентарь. Знать		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

		ход и одновременный двухшажный ход. Дистанция 1 км.	основные правила поведения на уроке.	свежем воздухе;учебно-познавательный интереск занятиям лыжной подготовкой.	ошибки. Соблюдать правила безопасности
	54	Освоение техники лыжных ходов Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. Дистанция 1 км.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	55	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	56	Техника одновременного двухшажного хода. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	57	Техника одновременногобесшажногохода Дистанция 1,5км.хода.	Научиться: спуску в средней стойке,	**Регулятивные -** умения принимать и сохранять учебную	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их

			рассчитывать свои силы при прохождении дистанции	задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- *учитывать правило в планировании и контроле способа решения;* адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. **Познавательные** осуществлять анализ	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	58	Техника бесшажногохода– зачет. Дистанция 1,5 км хода.	Научиться: правильно выполнять технику безшажного хода		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	59	Подъем елочкой на склоне 45˚ Спуск в средней стойке.. Дистанция 2 км.	Научиться: спуску в средней стойке, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	60	Подъем елочкой на склоне 45˚ Спуск в средней стойке.. Дистанция 2 км	Научиться: спуску в средней стойке и торможению плугом		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	61	Подъем елочкой на склоне 45˚ Спуск в средней стойке.	Научиться: спуску в средней		Описывать технику изучаемых лыжных ходов,

		Торможения плугом.	стойке и торможению плугом	выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческ ое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. **Коммуникативные** - уметь слушать и вступать в диалог; способен участвовать в речевом общении	осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	62	Техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	63	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	64	Прохождение дистанции 2 км.. Спуски в средней стойке, торможение	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	65	Техника прохождения лыжных ходов. Прохождение	Научиться: рассчитывать	**Личностные** мотивационная	Описывать технику изучаемых лыжных ходов,

		дистанции 2 - 3 км.	свои силы при прохождении дистанции	основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;учебно-познавательный интереск занятиям лыжной подготовкой	осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	66	Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	67	Прохождение дистанции 3км,техника лыжных ходов, спусков, подъемов.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	68	Прохождение дистанции 3км,техника лыжных ходов, спусков, подъемов.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	69	Прохождение дистанции 1км на время.	Научиться: рассчитывать		Описывать технику изучаемых лыжных ходов,

			свои силы при прохождении дистанции		осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
		Спортивные игры – волейбол – 12 часов			
	70	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	Научится понимать как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять технические приемы.	**Личностные:** Самоопределение – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки <u>Регулятивные</u> – коррекция -вносить коррективы в выполнение действий; адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок. <u>Познавательные</u> – общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов-олимпийских чемпионов.
	71	Овладение техникой стоек, передвижений, остановок. Развитие координационных способностей Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Бег с изменением	Научится играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки.

		направления, скорости.		Коммуникативные – планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения.	
	72	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, спиной вперед. . Бег с изменением направления, скорости	Научится играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки
	73	Освоение техники приема и передач мяча. Развитие выносливости .Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой.	Научится выполнять технические приемы; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять прием-передачу через сетку.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки Изучают игровые действия для развития выносливости.
	74	Освоение техники приема и передач мяча. Развитие выносливости Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Подвижные игры с мячом.	Научится технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки. Изучают игровые действия для развития выносливости.

	75	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку.	Научится выполнять игровые действия и упражнения из эстафет разной функциональной направленности; соблюдать правила.	**Личностные:** Смолообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельностиРегулятивные – **планирование**– применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные – **обще учебные** – использовать общие приемы решения поставленных задач. **Коммуникативные** – инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки
	76	Овладение игрой Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	Научится выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	77	Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	Научится выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; играть в волейбол по		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

			упрощенным правилам.	мнение.	
	78	Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	Научится перемещаться вперед и назад; выполнять задания на развитие физических качеств.		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	79	Освоение техники нижней прямой подачи Нижняя прямая подача расстояния 3-6м от сетки.	Научиться: Нижней прямой подаче.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки
	80	Нижняя прямая подача расстояния 3-6м от сетки.	Научиться: Нижней прямой подаче.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки
	81	Овладение игрой Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	Научиться: играть в волейбол по упрощённым правилам		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры. Выполнять правила

					игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Дата	№ урока	Тема урока	Планируемые результаты		Виды деятельности
			предметные знания	универсальные учебные действия	
		Легкая атлетика -4 часа		**Личностные:** мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. **Регулятивные:** - планировать свои действия при выполнении прыжков в высоту; - комплексов	
	82	Техника безопасности при занятий легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Научиться: выполнять разбег для прыжков в высоту.		Описывать технику прыжков в высоту с разбега, способом перешагивание . Соблюдать правила безопасности
	83	Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться: выполнять прыжок в высоту		Описывать технику прыжков в высоту с разбега, способом перешагивание . Соблюдать правила безопасности
	84	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых	Научиться: выполнять прыжок в высоту		Описывать технику прыжков в высоту с разбега, способом перешагивание . Соблюдать правила безопасности

		качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут.		упражнений с предметами и без и условиями их реализации;адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. **Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий - выражать творческое отношение к	
	85	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания (дев. -80 см., мал. – 85 см.). . Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».	Научиться: выполнять прыжок в высоту		Описывать технику прыжков в высоту с разбега, способом перешагивание . Соблюдать правила безопасности
		Спортивные игры – 6 часов волейбол.			
	86	Освоение техники прямого нападающего ударaПрямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Научится понимать как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять технические		**Описывать** прямого нападающего удара**анализировать**правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.

			приемы.	выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. **Коммуникативные:** - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	
	87	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	Научится играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.		**Описывать** прямого нападающего удара**анализировать**правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.
	88	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. . Игра по упрощённым правилам мини – волейбола	Научится играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.		**Демонстрировать** технику игры по упрощённым правилам
	89	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. . Игра по упрощённым правилам мини – волейбола	Научится выполнять технические приемы; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять прием-передачу		**Демонстрировать** технику игры по упрощённым правилам

			через сетку.		
	90	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола	Научится технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.		**Демонстрировать** технику игры по упрощённым правилам
	91	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола	. Научится технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.		**Демонстрировать** технику игры по упрощённым правилам
		Кроссовая подготовка – 6 часов		**Личностные:** мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;	**Описывать** технику бега на длинные дистанции, **выделять** её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.

				-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	
	92	Развитие выносливости Кросс до 5мин. Подвижные игры « Лапта»	**Научится**: выполнять бег с ускорением. менять вид ходьбы в различных условиях.		**Демонстрировать** технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.
	93	Развитие выносливости Кросс до 10мин. Подвижные игры « Лапта»	**Научится:** Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.		**Описывать** технику высокого старта.
	94	Развитие выносливости Кросс до 10мин. Подвижные игры « Лапта»	**Научится**: техники беговых упражнений		**Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции
	95	Развитие выносливости Кросс до 15мин. Подвижные игры « Лапта»	**Научится**: работать по сигналу	**Регулятивные** - умения принимать и	**Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции

			учителя. Правильно дышать при нагрузках.	сохранять учебную задачу, направленную на формировани е и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности) ; адекватно воспринимать оценку учителя;- оценивать правильность выполнения двигательных действий. **Познавательны е:-** осуществлять анализ выполненных легкоатлетическ их действий;активн о включаться в процесс	
	96	Бег на средние дистанции Бег равномерном темпе 1000 м. Развитие выносливости	**Научится**: работать по сигналу учителя. Правильно дышать при нагрузках.		**Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции
	97	Развитие выносливости. Бег 1000м - зачет	**Научится**: работать по сигналу учителя. Правильно дышать при нагрузках.		**Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции
		Л/атлетика – 5 часов			
	98	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную цель.Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств	Научиться: подбирать разбег для прыжков		**Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», **анализировать** правильность её выполнения и **выявлять** грубые ошибки.
	99	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; метание малого мяча в	Научиться выполнять		**Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега

		горизонтальную цель. Развитие скоростно- силовых качеств	:прыжки.	выполнения заданий по лёгкой атлетике; **Коммуникативные:**уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятель-ности **Описывать** технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. **Отбирать** и **выполнять** упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища
	100	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки - зачет. Развитие скоростно- силовых качеств	Научиться выполнять :прыжки		**Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятель-ности **Описывать** технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.
	101	Метание малого мяча - зачет. Бег 30м зачет	Научиться правильно		**Описывать** технику метания малого мяча на дальность с

			выполнять технику метания		трёх шагов разбега, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки
	102	Эстафета. Подведение итогов.			

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 класс
Общее количество часов на 2021 -2022 учебный год - 102

Дата	Номер урока	Тема урока	Планируемые результаты		Виды деятельности
			предметные знания	универсальные учебные действия	
		Легкая атлетика – 12 часов			
	1.	Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств	**Научится**: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном	**Личностные:** мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. **Регулятивные:** умения принимать и сохранять учебную	Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности

			зале; выполнять простейший комплекс УГ	задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку	
	2	Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой. Высокий старт до 10–15 м; развитие скоростных качеств	**Научится**: техники высокого старта. Соблюдать правила технике безопасности на уроках легкой атлетике.		Описывать технику высокого старта, устранять характерные ошибки.
	3	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением; бег 30м; Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	**Научится**: выполнять бег с ускорением.менять вид ходьбы в различных условиях.		Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения. Раскрывать значение л/а упражнений для укрепления здоровья.
	4	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30м зачет; Эстафеты. Прыжок на скакалке, 15 сек	**Научится:** Различать разные виды бега, уметь менять		Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.

			направление во время бега, оценивать свое состояние.	учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. **Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных.	
	5	Бег на короткие дистанции 60м. Развитие скоростных способностей. Челночный бег	**Научится**: техники беговых упражнений		Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения
	6	Бег на результат 60 м - зачет, специальные беговые упражнения .	**Научится**: работать по сигналу учителя. Правильно дышать при нагрузках.		Использовать данные упражнения для развития скоростных способностей.
	7	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно- силовых качеств. челночный бег. Прыжок на скакалке, 15 сек	**Научится**: выполнять технически правильно челночный бег; держать корпус и руки в медленном беге.	легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Описывать технику выполнения метательных упражнений.
	8	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча.	**Научится:**		Описывать технику выполнения прыжковых

		Развитие скоростно- силовых качеств		общеразвивающих упражнений с предметами и без. **Коммуникативные:** - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений	упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. Соблюдать технику безопасности
	9	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки - зачет. Развитие скоростно- силовых качеств	**Научится**: метать в вертикальную цельправилам личной гигиены, определять вид одежды необходимый для занятий.	**Личностные:** мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. . **Регулятивные:** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. Соблюдать технику безопасности
	10	Метание малого мяча - зачет. Развитие выносливости	**Научится**: правилам выполнения двигательного		Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять разученные

			действия.	формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. **Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий	упражнения для развития выносливости. Соблюдать технику безопасности
	11	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. Развитие выносливости	**Научится**: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, распределять силы, выполнять упражнения на дыхания.		Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения
	12	.Развитие выносливости. Бег 1000м в равномерном темпе.	**Научится**: чередовать бег с ходьбой, выполнять упражнения на дыхания.		Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений
		Спортивные игры - 15 часов(баскетбол)			
	13	Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных	**Научится**: Общаться и взаимодействовать в игровой	Самоопределение – самостоятельная и личная ответственность за	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать

		приёмов игры в баскетбол	деятельности	свои поступки Регулятивные – **коррекция**-вносить коррективы в выполнение действий; адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок. Познавательные – **общеучебные** – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** – определять общую цель и пути ее достижения. Регулятивные – **планирование**– применять установленные правила в	основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры
	14	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком	**Научится**: правилам технике безопасности на уроках и спортивных игр.		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки.
	15	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, поворот.)	**Научится**: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки.
	16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	**Научится**: правилам организации и проведения игр.		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные

				планировании способа решения задачи. Познавательные – **общеучебные** – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – ставить вопросы, обращаться за помощью; **взаимодействие** – формулировать собственное мнение.	ошибки.
	17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	**Научится**: правилам технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки.
	18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте в движении.	**Научится**: быстро реагировать в изменяющихся условиях.		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки.
	19	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой , с изменением направления.	**Научится**: регулировать эмоции в процессе игровой деятельности		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки.
	20	Броски одной и двумя руками с места.	**Научится**: правилам организации и	Регулятивные – **планирование**–	Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их

			проведения игр	применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <u>Познавательные</u> – **общеучебные** – использовать общие приемы решения поставленных задач. <u>Коммуникативные</u> – **инициативное сотрудничество** – ставить вопросы, обращаться за помощью; **взаимодействие** – формулировать собственное мнение.	самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности.
	21	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли, в прыжке)	Научиться: броскам одной и двумя руками		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	22	Вырывание и выбивание мяча.	Научиться: вырыванию и выбиванию мяча		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	23	Комбинации из освоенных элементов : ловля, передача, ведение, бросок.	Научиться: правильно выполнять ловлю, передачу мяча.		Моделировать технику освоения игровых действий и приемов.
	24	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Научиться: выполнять правильно комбинации из освоенных		Моделировать технику освоения игровых действий и приемов.

			элементов		
	25	Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Научиться: играть в мини-баскетбол по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха
	26	Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Научиться: играть в мини-баскетбол по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха
	27	Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	. Научиться: играть в мини-баскетбол по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха.

Дата урока	**№ урока**	**Тема урока**	**Планируемые результаты**		**Виды деятельности**
			предметные знания	**универсальные учебные действия**	

		Гимнастика – 18 часов			
	28	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития'. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств		**Личностные:** - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств
	29	Организующие команды и приемы Перестроение в колонну по два, по три,	Научиться выполнять перестроения.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
	30	Организующие команды и приемы Перестроение в колонну по два, по три,	Научиться выполнять перестроения		Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
	31	Акробатические упражнения Кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие гибкости.	Научится: выполнять акробатические упражнения.		Описывать технику акробатических упражнений. Использовать данные упражнения для развития гибкости.
	32	Акробатические упражнения Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	.Научится: выполнять акробатические		Описывать технику акробатических упражнений. Использовать

		Развитие гибкости.	упражнения	предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. **Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое	данные упражнения для развития гибкости.
	33	Акробатические упражнения Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Развитие гибкости.	.Научится: выполнять акробатические упражнения		Описывать технику акробатических упражнений. Использовать данные упражнения для развития гибкости.
	34	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.Лазание по канату, подтягивание. Висы.	Научится: выполнять лазание по канату.		Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
	35	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.Лазание по канату, подтягивание. Висы.	Научится: выполнять лазание по канату.		Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
	36	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.Лазание по канату - зачет, подтягивание. Висы.	Научится: выполнять лазание по канату.		Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
	37	Опорный прыжок Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100см) Развитие скоростно – силовых способностей	Научится: выполнять правильно опорный прыжок		Описывать технику опорного прыжка
	38	Опорный прыжок Вскок в упор присев; соскок	Научится: выполнять		Описывать технику опорного прыжка

		прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100см) Развитие скоростно – силовых способностей	правильно опорный прыжок	отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	
	39	Опорный прыжок Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100см) Развитие скоростно – силовых способностей- зачет	Научится: выполнять правильно опорный прыжок		Описывать технику опорного прыжка. Анализировать технику прыжков своих сверстников.
	40	Организующие команды и приемы Перестроение в колонну по два, по три,	Научиться выполнять перестроения		Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
	41	Организующие команды и приемы Перестроение в колонну по два, по три, - зачет	Научиться выполнять перестроения		Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
	42	Упражнения на гимнастической скамейке(девочки): передвижение ходьбой, бегом, приставным шагом, прыжками. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики) : из виса толчком двумя переход в упор	Научиться выполнять упражнения на равновесие		Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять комбинации. Осваивать технику упражнений на гимнастической перекладине..
	43	Упражнения на гимнастической скамейке(девочки): передвижение	Научиться выполнять		Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и

		ходьбой, бегом, приставным шагом, прыжками. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики) : из виса толчком двумя переход в упор	упражнения на равновесие		составлять комбинации. Осваивать технику упражнений на гимнастической перекладине..
	44	Упражнения на гимнастической скамейке(девочки): передвижение ходьбой, бегом, приставным шагом, прыжками.Зачет Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики) : из виса толчком двумя переход в упор- Зачет	Научиться выполнять упражнения на равновесие		Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять комбинации. Осваивать технику упражнений на гимнастической перекладине..
	45	Организующие команды и приемы Перестроение в колонну по два, по три,	Научиться выполнять перестроения		Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
		Спортивные игры- 6 часов			
	46	Закрепление техники, владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов : ловля, передача, ведение, бросок.	Научиться: владеть мячом и развивать координационн ые возможности.	Самоопределение – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки Регулятивные – **коррекция**-вносить коррективы в выполнение	Моделировать технику освоения игровых действий и приемов.
	47	Закрепление техники, владения мячом и развитие координационных	Научиться: владеть мячом и развивать		Моделировать технику освоения игровых действий и приемов.

		способностей Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	координационн ые возможности	действий; адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок. Познавательные – **общеучебные** – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** – определять общую цель и пути ее достижения	
	48	Овладение игрой и комплексное развитие псимоторных способностей Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Научиться: играть по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха
	49	Овладение игрой и комплексное развитие псимоторных способностей Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Научиться: играть по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха
	50	Овладение игрой и комплексное развитие псимоторных способностей Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Научиться: играть по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха.
	51	Овладение игрой и комплексное развитие псимоторных способностей	Научиться: играть по упрощённым		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками,

		Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	правилам		осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха.

Дата	№ урока	Тема урока	Планируемые результаты		Виды деятельности
			предметные знания	универсальные учебные действия	
		Лыжная подготовка 18 часов			
	52	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, спортивный инвентарь.	Научиться правильно подбирать спортивный инвентарь. Знать основные правила соревнований.	**Личностные** мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;учебно-познавательный интереск занятиям	Изучают лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
	53	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход. Дистанция 1 км.	Научиться правильно подбирать спортивный инвентарь. Знать основные правила поведения на уроке.		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности

	54	Освоение техники лыжных ходов Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. Дистанция 1 км.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции	лыжной подготовкой.	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	55	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	56	Техника одновременного двухшажного хода. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	57	Техника одновременногобесшажногохода Дистанция 1,5км.хода.	Научиться: спуску в средней стойке, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции	**Регулятивные -** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности

	58	Техника бесшажногохода– зачет. Дистанция 1,5 км хода.	Научиться: правильно выполнять технику безшажного хода	развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- *учитывать правило в планировании и контроле способа решения;* адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. **Познавательные** осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	59	Подъем елочкой на склоне 45˚ Спуск в средней стойке.. Дистанция 2 км.	Научиться: спуску в средней стойке, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	60	Подъем елочкой на склоне 45˚ Спуск в средней стойке.. Дистанция 2 км	Научиться: спуску в средней стойке и торможению плугом		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	61	Подъем елочкой на склоне 45˚ Спуск в средней стойке. Торможения плугом.	Научиться: спуску в средней стойке и торможению плугом		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать

				выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. **Коммуникативные** - уметь слушать и вступать в диалог; способен участвовать в речевом общении	правила безопасности
	62	Техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	63	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	64	Прохождение дистанции 2 км.. Спуски в средней стойке, торможение	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	65	Техника прохождения лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции	**Личностные** мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать

				воздухе;учебно-познавательный интереск занятиям лыжной подготовкой	правила безопасности
	66	Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	67	Прохождение дистанции 3км,техника лыжных ходов, спусков, подъемов.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	68	Прохождение дистанции 3км,техника лыжных ходов, спусков, подъемов.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	69	Прохождение дистанции 1км на время.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать

					правила безопасности
		Спортивные игры – волейбол – 12 часов			
	70	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	Научится понимать как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять технические приемы.	**Личностные:** Самоопределение – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки Регулятивные – коррекция -вносить коррективы в выполнение действий; адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок. Познавательные – общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные – планирование учебного сотрудничества –	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов-олимпийских чемпионов.
	71	Овладение техникой стоек, передвижений, остановок. Развитие координационных способностей Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Бег с изменением направления, скорости.	Научится играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки.
	72	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, спиной вперед. . Бег с	Научится играть в волейбол по упрощенным		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий,

		изменением направления, скорости	правилам; выполнять технические приемы.	определять общую цель и пути ее достижения.	осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки
	73	Освоение техники приема и передач мяча. Развитие выносливости .Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой.	Научится выполнять технические приемы; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять прием-передачу через сетку.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки Изучают игровые действия для развития выносливости.
	74	Освоение техники приема и передач мяча. Развитие выносливости Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Подвижные игры с мячом.	Научится технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки. Изучают игровые действия для развития выносливости.
	75	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой,	Научится выполнять игровые действия и	**Личностные:** Смолообразование – самооценка на основе критериев	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их

		через сетку.	упражнения из эстафет разной функциональной направленности; соблюдать правила.	успешной учебной деятельностиРегулятивные – **планирование**– применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные – **обще учебные** – использовать общие приемы решения поставленных задач. **Коммуникативные** – инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение.	самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки
	76	Овладение игрой Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	Научится выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	77	Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	Научится выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; играть в волейбол по упрощенным правилам.		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	78	Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	Научится перемещаться		Организуют совместные занятия волейболом со

			вперед и назад; выполнять задания на развитие физических качеств.		сверстниками. Осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	79	Освоение техники нижней прямой подачи Нижняя прямая подача расстояния 3-6м от сетки.	Научиться: Нижней прямой подаче.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки
	80	Нижняя прямая подача расстояния 3-6м от сетки.	Научиться: Нижней прямой подаче.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки
	81	Овладение игрой Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	Научиться: играть в волейбол по упрощённым правилам		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Дата	№ урока	Тема урока	Планируемые результаты		Виды деятельности
			предметные знания	универсальные учебные действия	
		Легкая атлетика -4 часа		**Личностные:** мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. **Регулятивные:** - планировать свои действия при выполнении прыжков в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;адек	
82	82	Техника безопасности при занятий легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Научиться: выполнять разбег для прыжков в высоту.		Описывать технику прыжков в высоту с разбега, способом перешагивание . Соблюдать правила безопасности
83	83	Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться: выполнять прыжок в высоту		Описывать технику прыжков в высоту с разбега, способом перешагивание . Соблюдать правила безопасности
84	84	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут.	Научиться: выполнять прыжок в высоту		Описывать технику прыжков в высоту с разбега, способом перешагивание . Соблюдать правила безопасности
85	85	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания (дев. -80 см., мал. – 85 см.).	Научиться: выполнять прыжок в		Описывать технику прыжков в высоту с разбега, способом перешагивание . Соблюдать

		. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».	высоту	ватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. **Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и	правила безопасности
		Спортивные игры – 6 часов волейбол.			
86	86	Освоение техники прямого нападающего удараПрямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Научится понимать как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять технические приемы.		**Описывать** прямого нападающего удара**анализировать**правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.
87	87	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	Научится играть в волейбол по упрощенным		**Описывать** прямого нападающего удара**анализировать**правильность выполнения и

			правилам; выполнять технические приемы.	без. **Коммуникативные:** - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	**выявлять** грубые ошибки.
88	88	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. . Игра по упрощённым правилам мини – волейбола	Научится играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.		**Демонстрировать** технику игры по упрощённым правилам
89	89	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. . Игра по упрощённым правилам мини – волейбола	Научится выполнять технические приемы; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять прием-передачу через сетку.		**Демонстрировать** технику игры по упрощённым правилам
90	90	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам мини –	Научится технически грамотно выполнять		**Демонстрировать** технику игры по упрощённым правилам

		волейбола	технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.		
91	91	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола	. Научится технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.		**Демонстрировать** технику игры по упрощённым правилам
		Кроссовая подготовка – 6 часов		**Личностные:** мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	**Описывать** технику бега на длинные дистанции, **выделять** её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.
92	92	Развитие выносливости Кросс до 5мин. Подвижные игры « Лапта»	**Научится**: выполнять бег с ускорением.		**Демонстрировать** технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.

			менять вид ходьбы в различных условиях.		
93	93	Развитие выносливости Кросс до 10мин. Подвижные игры « Лапта»	**Научится:** Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.		**Описывать** технику высокого старта.
94	94	Развитие выносливости Кросс до 10мин. Подвижные игры « Лапта»	**Научится**: техники беговых упражнений		**Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции
95	95	Развитие выносливости Кросс до 15мин. Подвижные игры « Лапта»	**Научится**: работать по сигналу учителя. Правильно дышать при нагрузках.	**Регулятивные -** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формировани е и развитие	**Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции
96	96	Бег на средние дистанции Бег	**Научится**:		**Выполнять** высокий старт в

		равномерном темпе 1000 м. Развитие выносливости	работать по сигналу учителя. Правильно дышать при нагрузках.	двигательных качеств (скоростно-силовой направленности) ;	беге на длинные дистанции
97	97	Развитие выносливости. Бег 1000м - зачет	**Научится**: работать по сигналу учителя. Правильно дышать при нагрузках.	адекватно воспринимать оценку учителя;- оценивать правильность выполнения двигательных действий. **Познавательные:-** осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; **Коммуникативные:**уметь	**Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции
		Л/атлетика – 5 часов			
98	98	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную цель.Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств	Научиться: подбирать разбег для прыжков		**Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», **анализировать** правильность её выполнения и **выявлять** грубые ошибки.
99	99	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно- силовых качеств	Научиться выполнять :прыжки.		**Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятель-

				слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	ности **Описывать** технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. **Отбирать** и **выполнять** упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища
100	100	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки - зачет. Развитие скоростно- силовых качеств	Научиться выполнять :прыжки		**Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятель-ности **Описывать** технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.
101	101	Метание малого мяча - зачет. Бег 30м зачет	Научиться правильно выполнять технику метания		**Описывать** технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** гру-бые ошибки
102	102	Эстафета. Подведение итогов.			

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 класс
Общее количество часов на 2021 -2022 учебный год - 102

Дата	Номер урока	Тема урока	Планируемые результаты		Виды деятельности
			предметные знания	универсальные учебные действия	
		Легкая атлетика – 12 часов			
	1.	Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств	**Научится**: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГ	**Личностные:** мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. **Регулятивные:** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие	Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности

	2	Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой. Высокий старт до 10–15 м; развитие скоростных качеств	**Научится**: техники высокого старта. Соблюдать правила технике безопасности на уроках легкой атлетике.	двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения	Описывать технику высокого старта, устранять характерные ошибки.
	3	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением; бег 30м; Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	**Научится**: выполнять бег с ускорением.менять вид ходьбы в различных условиях.		Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения. Раскрывать значение л/а упражнений для укрепления здоровья.
	4	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30м зачет; Эстафеты. Прыжок на скакалке, 15 сек	**Научится:** Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.		Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.

	5	Бег на короткие дистанции 60м. Развитие скоростных способностей. Челночный бег	**Научится**: техники беговых упражнений	двигательных действий. **Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения
	6	Бег на результат 60 м - зачет, специальные беговые упражнения .	**Научится**: работать по сигналу учителя. Правильно дышать при нагрузках.		Использовать данные упражнения для развития скоростных способностей.
	7	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно- силовых качеств. челночный бег. Прыжок на скакалке, 15 сек	**Научится**: выполнять технически правильно челночный бег; держать корпус и руки в медленном беге.	легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. **Коммуникативные:**	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Описывать технику выполнения метательных упражнений.
	8	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча. Развитие скоростно- силовых качеств	**Научится:**		Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. Соблюдать технику

				- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений	безопасности
	9	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки - зачет. Развитие скоростно- силовых качеств	**Научится**: метать в вертикальную цельправилам личной гигиены, определять вид одежды необходимый для занятий.	**Личностные:** мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. . **Регулятивные:** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. Соблюдать технику безопасности
	10	Метание малого мяча - зачет. Развитие выносливости	**Научится**: правилам выполнения двигательного действия.		Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять разученные упражнения для развития выносливости. Соблюдать технику безопасности

				силовой направленности); - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. **Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий	
	11	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. Развитие выносливости	**Научится**: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, распределять силы, выполнять упражнения на дыхания.		Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения
	12	.Развитие выносливости. Бег 1000м в равномерном темпе.	**Научится**: чередовать бег с ходьбой, выполнять упражнения на дыхания.		Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений
		Спортивные игры - 15 часов(баскетбол)			
	13	Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол	**Научится**: Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Самоопределение – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки Регулятивные – **коррекция**-вносить коррективы в	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры
	14	Стойки игрока. Перемещение в	**Научится**:		Описывать технику

		стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком	правилам технике безопасности на уроках и спортивных игр.	выполнение действий; адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок. Познавательные – **общеучебные** – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** – определять общую цель и пути ее достижения. Регулятивные – **планирование**– применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные –	изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки.
	15	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, поворот.)	**Научится**: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки.
	16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	**Научится**: правилам организации и проведения игр.		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки.
	17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	**Научится**: правилам технике		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их

		без сопротивления защитника.	безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	**общеучебные** – использовать общие приемы решения поставленных задач. <u>Коммуникативные</u> – **инициативное сотрудничество** – ставить вопросы, обращаться за помощью; **взаимодействие** – формулировать собственное мнение.	самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки.
	18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте в движении.	**Научится**: быстро реагировать в изменяющихся условиях.		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки.
	19	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой , с изменением направления.	**Научится**: регулировать эмоции в процессе игровой деятельности		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки.
	20	Броски одной и двумя руками с места.	**Научится**: правилам организации и проведения игр	<u>Регулятивные</u> – **планирование**– применять установленные правила в планировании	Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности.

	21	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли, в прыжке)	Научиться: броскам одной и двумя руками	способа решения задачи. Познавательные – **общеучебные** – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – ставить вопросы, обращаться за помощью; **взаимодействие** – формулировать собственное мнение.	Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	22	Вырывание и выбивание мяча.	Научиться: вырыванию и выбиванию мяча		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	23	Комбинации из освоенных элементов : ловля, передача, ведение, бросок.	Научиться: правильно выполнять ловлю, передачу мяча.		Моделировать технику освоения игровых действий и приемов.
	24	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Научиться: выполнять правильно комбинации из освоенных элементов		Моделировать технику освоения игровых действий и приемов.
	25	Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Научиться: играть в мини-баскетбол по		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять

			упрощённым правилам		судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха
	26	Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Научиться: играть в мини-баскетбол по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха
	27	Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	. Научиться: играть в мини-баскетбол по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха.

Дата урока	**№ урока**	**Тема урока**	**Планируемые результаты**		**Виды деятельности**
			предметные знания	**универсальные учебные действия**	
		Гимнастика – 18 часов			
	28	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастика как вид спорта,		**Личностные:** - мотивационная основа на занятия	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.

		краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития'. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств		гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики	Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств
	29	Организующие команды и приемы Перестроение в колонну по два, по три,	Научиться выполнять перестроения.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
	30	Организующие команды и приемы Перестроение в колонну по два, по три,	Научиться выполнять перестроения		Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
	31	Акробатические упражнения Кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие гибкости.	Научится: выполнять акробатические упражнения.		Описывать технику акробатических упражнений. Использовать данные упражнения для развития гибкости.
	32	Акробатические упражнения Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Развитие гибкости.	.Научится: выполнять акробатические упражнения		Описывать технику акробатических упражнений. Использовать данные упражнения для развития гибкости.
	33	Акробатические упражнения Кувырок вперед, кувырок	.Научится: выполнять		Описывать технику акробатических

		назад, стойка на лопатках. Развитие гибкости.	акробатические упражнения	в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. **Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих	упражнений. Использовать данные упражнения для развития гибкости.
	34	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.Лазание по канату, подтягивание. Висы.	Научится: выполнять лазание по канату.		Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
	35	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.Лазание по канату, подтягивание. Висы.	Научится: выполнять лазание по канату.		Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
	36	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.Лазание по канату - зачет, подтягивание. Висы.	Научится: выполнять лазание по канату.		Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
	37	Опорный прыжок Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100см) Развитие скоростно – силовых способностей	Научится: выполнять правильно опорный прыжок		Описывать технику опорного прыжка
	38	Опорный прыжок Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100см) Развитие скоростно – силовых способностей	Научится: выполнять правильно опорный прыжок		Описывать технику опорного прыжка

	39	Опорный прыжок Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100см) Развитие скоростно – силовых способностей- зачет	Научится: выполнять правильно опорный прыжок	упражнений.	Описывать технику опорного прыжка. Анализировать технику прыжков своих сверстников.
	40	Организующие команды и приемы Перестроение в колонну по два, по три,	Научиться выполнять перестроения		Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
	41	Организующие команды и приемы Перестроение в колонну по два, по три, - зачет	Научиться выполнять перестроения		Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
	42	Упражнения на гимнастической скамейке(девочки): передвижение ходьбой, бегом, приставным шагом, прыжками. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики) : из виса толчком двумя переход в упор	Научиться выполнять упражнения на равновесие		Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять комбинации. Осваивать технику упражнений на гимнастической перекладине..
	43	Упражнения на гимнастической скамейке(девочки): передвижение ходьбой, бегом, приставным шагом, прыжками. Упражнения на гимнастической перекладине (	Научиться выполнять упражнения на равновесие		Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять комбинации. Осваивать технику упражнений на гимнастической

		мальчики) : из виса толчком двумя переход в упор			перекладине..
	44	Упражнения на гимнастической скамейке(девочки): передвижение ходьбой, бегом, приставным шагом, прыжками.Зачет Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики) : из виса толчком двумя переход в упор- Зачет	Научиться выполнять упражнения на равновесие		Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять комбинации. Осваивать технику упражнений на гимнастической перекладине..
	45	Организующие команды и приемы Перестроение в колонну по два, по три,	Научиться выполнять перестроения		Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
		Спортивные игры- 6 часов			
	46	Закрепление техники, владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов : ловля, передача, ведение, бросок.	Научиться: владеть мячом и развивать координационные возможности.	Самоопределение – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки Регулятивные – **коррекция**-вносить коррективы в выполнение действий; адекватно воспринимать замечания по исправлению	Моделировать технику освоения игровых действий и приемов.
	47	Закрепление техники, владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Научиться: владеть мячом и развивать координационные возможности		Моделировать технику освоения игровых действий и приемов.

	48	Овладение игрой и комплексное развитие псимоторных способностей Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Научиться: играть по упрощённым правилам	ошибок. Познавательные – **общеучебные** – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** – определять общую цель и пути ее достижения	Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха
	49	Овладение игрой и комплексное развитие псимоторных способностей Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Научиться: играть по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха
	50	Овладение игрой и комплексное развитие псимоторных способностей Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Научиться: играть по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха.
	51	Овладение игрой и комплексное развитие псимоторных способностей Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Научиться: играть по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха.

Дата	№ урока	Тема урока	Планируемые результаты		Виды деятельности
			предметные знания	универсальные учебные действия	
		Лыжная подготовка 18 часов			
	52	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, спортивный инвентарь.	Научиться правильно подбирать спортивный инвентарь. Знать основные правила соревнований.	**Личностные** мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;учебно-познавательный интереск занятиям лыжной подготовкой.	Изучают лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
	53	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход. Дистанция 1 км.	Научиться правильно подбирать спортивный инвентарь. Знать основные правила поведения на уроке.		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	54	Освоение техники лыжных ходов Повторить попеременный и одновременный двухшажный	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и

		ход. Дистанция 1 км.	дистанции		устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	55	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	56	Техника одновременного двухшажного хода. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	57	Техника одновременногобесшажногохода Дистанция 1,5км.хода.	Научиться: спуску в средней стойке, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции	**Регулятивные -** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	58	Техника бесшажногохода– зачет. Дистанция 1,5 км хода.	Научиться: правильно выполнять	развитие двигательных	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их

			технику безшажного хода	качеств (скоростной выносливости)- *учитывать правило в планировании и контроле способа решения;* адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. **Познавательные** осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческ	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	59	Подъем елочкой на склоне 45˚ Спуск в средней стойке.. Дистанция 2 км.	Научиться: спуску в средней стойке, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	60	Подъем елочкой на склоне 45˚ Спуск в средней стойке.. Дистанция 2 км	Научиться: спуску в средней стойке и торможению плугом		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	61	Подъем елочкой на склоне 45˚ Спуск в средней стойке. Торможения плугом.	Научиться: спуску в средней стойке и торможению плугом		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	62	Техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом.	Научиться: рассчитывать свои силы при		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их

		Дистанция 2,5 км.	прохождении дистанции	ое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	63	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции	**Коммуникативные** - уметь слушать и вступать в диалог; способен участвовать в речевом общении	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	64	Прохождение дистанции 2 км.. Спуски в средней стойке, торможение	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	65	Техника прохождения лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции	**Личностные** мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;учебно-познавательный интереск занятиям лыжной	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	66	Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции	Научиться: рассчитывать свои силы при		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их

			прохождении дистанции	подготовкой	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	67	Прохождение дистанции 3км,техника лыжных ходов, спусков, подъемов.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	68	Прохождение дистанции 3км,техника лыжных ходов, спусков, подъемов.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	69	Прохождение дистанции 1км на время.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
		Спортивные игры – волейбол – 12 часов			
	70	История волейбола. Основные	Научится	**Личностные:**	Изучают историю

		правила игры в волейбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	понимать как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять технические приемы.	Самоопределение – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки Регулятивные – коррекция -вносить коррективы в выполнение действий; адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок. Познавательные – общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные – планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения.	волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов-олимпийских чемпионов.
	71	Овладение техникой стоек, передвижений, остановок. Развитие координационных способностей Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Бег с изменением направления, скорости.	Научится играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки.
	72	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, спиной вперед. . Бег с изменением направления, скорости	Научится играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки

	73	Освоение техники приема и передач мяча. Развитие выносливости .Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой.	Научится выполнять технические приемы; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять прием-передачу через сетку.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки Изучают игровые действия для развития выносливости.
	74	Освоение техники приема и передач мяча. Развитие выносливости Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Подвижные игры с мячом.	Научится технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки. Изучают игровые действия для развития выносливости.
	75	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку.	Научится выполнять игровые действия и упражнения из эстафет разной функциональной направленности;	**Личностные:** Смолообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельностиРегулятивные –	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки

			соблюдать правила.	**планирование**– применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <u>Познавательные</u> – **обще учебные** – использовать общие приемы решения поставленных задач. **<u>Коммуникативны</u>е** – инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение.	
	76	Овладение игрой Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	Научится выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	77	Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	Научится выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; играть в волейбол по упрощенным правилам.		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	78	Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	Научится перемещаться вперед и назад; выполнять задания на развитие		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно

			физических качеств.		относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	79	Освоение техники нижней прямой подачи Нижняя прямая подача расстояния 3-6м от сетки.	Научиться: Нижней прямой подаче.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки
	80	Нижняя прямая подача расстояния 3-6м от сетки.	Научиться: Нижней прямой подаче.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки
	81	Овладение игрой Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	Научиться: играть в волейбол по упрощённым правилам		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Дата	**№ урока**	**Тема урока**	**Планируемые результаты**		**Виды деятельности**
			предметные знания	**универсальные учебные**	

				действия	
		Легкая атлетика -4 часа		**Личностные:** мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. **Регулятивные:** - планировать свои действия при выполнении прыжков в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать	
82	82	Техника безопасности при занятий легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Научиться: выполнять разбег для прыжков в высоту.		Описывать технику прыжков в высоту с разбега, способом перешагивание . Соблюдать правила безопасности
83	83	Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться: выполнять прыжок в высоту		Описывать технику прыжков в высоту с разбега, способом перешагивание . Соблюдать правила безопасности
84	84	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут.	Научиться: выполнять прыжок в высоту		Описывать технику прыжков в высоту с разбега, способом перешагивание . Соблюдать правила безопасности
85	85	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания (дев. -80 см., мал. – 85 см.). . Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут.	Научиться: выполнять прыжок в высоту		Описывать технику прыжков в высоту с разбега, способом перешагивание . Соблюдать правила безопасности

		Подвижная игра «Перестрелка».		правильность выполнения двигательных действий. **Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. **Коммуникативные:** - уметь слушать	
		Спортивные игры – 6 часов волейбол.			
86	86	Освоение техники прямого нападающего ударaПрямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Научится понимать как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять технические приемы.		**Описывать** прямого нападающего удара**анализировать**правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.
87	87	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	Научится играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.		**Описывать** прямого нападающего удара**анализировать**правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.

88	88	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. . Игра по упрощённым правилам мини – волейбола	Научится играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	**Демонстрировать** технику игры по упрощённым правилам
89	89	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. . Игра по упрощённым правилам мини – волейбола	Научится выполнять технические приемы; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять прием-передачу через сетку.		**Демонстрировать** технику игры по упрощённым правилам
90	90	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола	Научится технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и		**Демонстрировать** технику игры по упрощённым правилам

			проводить подвижные игры.		
91	91	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола	. Научится технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.		**Демонстрировать** технику игры по упрощённым правилам
		Кроссовая подготовка – 6 часов		**Личностные:** мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	**Описывать** технику бега на длинные дистанции, **выделять** её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.
92	92	Развитие выносливости Кросс до 5мин. Подвижные игры « Лапта»	**Научится**: выполнять бег с ускорением. менять вид ходьбы в различных условиях.		**Демонстрировать** технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.

93	93	Развитие выносливости Кросс до 10мин. Подвижные игры « Лапта»	**Научится:** Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.		**Описывать** технику высокого старта.
94	94	Развитие выносливости Кросс до 10мин. Подвижные игры « Лапта»	**Научится**: техники беговых упражнений		**Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции
95	95	Развитие выносливости Кросс до 15мин. Подвижные игры « Лапта»	**Научится**: работать по сигналу учителя. Правильно дышать при нагрузках.	**Регулятивные -** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой	**Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции
96	96	Бег на средние дистанции Бег равномерном темпе 1000 м. Развитие выносливости	**Научится**: работать по сигналу учителя. Правильно		**Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции

			дышать при нагрузках.	направленности) ;	
97	97	Развитие выносливости. Бег 1000м - зачет	**Научится**: работать по сигналу учителя. Правильно дышать при нагрузках.	адекватно воспринимать оценку учителя;- оценивать правильность выполнения двигательных действий. **Познавательные:-** осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; **Коммуникативные:**уметь слушать и вступать в диалог с учителем и	**Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции
		Л/атлетика – 5 часов			
98	98	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную цель.Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств	Научиться: подбирать разбег для прыжков		**Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», **анализировать** правильность её выполнения и **выявлять** грубые ошибки.
99	99	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно- силовых качеств	Научиться выполнять :прыжки.		**Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятель-ности **Описывать** технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.

				учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	**Отбирать** и **выполнять** упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища
100	100	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки - зачет. Развитие скоростно- силовых качеств	Научиться выполнять :прыжки		**Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятель-ности **Описывать** технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.
101	101	Метание малого мяча - зачет. Бег 30м зачет	Научиться правильно выполнять технику метания		**Описывать** технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** гру-бые ошибки
102	102	Эстафета. Подведение итогов.			

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 класс
Общее количество часов на 2021 -2022 учебный год - 102

Дата	Номер урока	Тема урока	Планируемые результаты		Виды деятельности
			предметные знания	универсальные учебные действия	
		Легкая атлетика – 12 часов			
	1.	Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность	**Научится**: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший	**Личностные:** мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. **Регулятивные:** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и	Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности

			комплекс УГ	развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность	
	2	Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой. Высокий старт до 10–15 м; развитие скоростных качеств	**Научится**: техники высокого старта. Соблюдать правила технике безопасности на уроках легкой атлетике.		Описывать технику высокого старта, устранять характерные ошибки.
	3	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением; бег 30м; Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	**Научится**: выполнять бег с ускорением.менять вид ходьбы в различных условиях.		Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения. Раскрывать значение л/а упражнений для укрепления здоровья.
	4	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30м зачет; Эстафеты. Прыжок на скакалке,	**Научится:** Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое		Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.

			состояние.	выполнения двигательных действий.	
	5	Бег на короткие дистанции 60м. Развитие скоростных способностей. Челночный бег	**Научится**: техники беговых упражнений	**Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения
	6	Бег на результат 60 м - зачет, специальные беговые упражнения .	**Научится**: работать по сигналу учителя. Правильно дышать при нагрузках.		Использовать данные упражнения для развития скоростных способностей.
	7	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно- силовых качеств. челночный бег. Прыжок на скакалке, 15 сек	**Научится**: выполнять технически правильно челночный бег; держать корпус и руки в медленном беге.	легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Описывать технику выполнения метательных упражнений.
	8	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча. Развитие скоростно- силовых	**Научится:**		Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее

		качеств		упражнений с предметами и без. **Коммуникативные:** - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений	самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. Соблюдать технику безопасности
	9	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки - зачет. Развитие скоростно- силовых качеств	**Научится**: метать в вертикальную цельправилам личной гигиены, определять вид одежды необходимый для занятий.	**Личностные:** мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. . **Регулятивные:** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. Соблюдать технику безопасности
	10	Метание малого мяча - зачет. Развитие выносливости	**Научится**: правилам выполнения двигательного действия.		Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять разученные упражнения для развития

				развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. **Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий	выносливости. Соблюдать технику безопасности
	11	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. Развитие выносливости	**Научится**: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, распределять силы, выполнять упражнения на дыхания.		Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения
	12	.Развитие выносливости. Бег 1000м в равномерном темпе.	**Научится**: чередовать бег с ходьбой, выполнять упражнения на дыхания.		Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений
		Спортивные игры - 15 часов(баскетбол)			
	13	Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол.	**Научится**: Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Самоопределение – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные

				Регулятивные – **коррекция**-вносить коррективы в выполнение действий; адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок. Познавательные – **общеучебные** – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** – определять общую цель и пути ее достижения. Регулятивные – **планирование**– применять установленные правила в планировании	действия, разрешённые правилами игры
	14	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком	**Научится**: правилам технике безопасности на уроках и спортивных игр.		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки.
	15	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, поворот.)	**Научится**: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки.
	16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	**Научится**: правилам организации и проведения игр.		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки.

	17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	**Научится**: правилам технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	способа решения задачи. Познавательные – **общеучебные** – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – ставить вопросы, обращаться за помощью; **взаимодействие** – формулировать собственное мнение.	Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки.
	18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте в движении.	**Научится**: быстро реагировать в изменяющихся условиях.		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки.
	19	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой , с изменением направления.	**Научится**: регулировать эмоции в процессе игровой деятельности		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки.
	20	Броски одной и двумя руками с места.	**Научится**: правилам организации и проведения игр	Регулятивные – **планирование**– применять	Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя

				установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные – **общеучебные** – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – ставить вопросы, обращаться за помощью; **взаимодействие** – формулировать собственное мнение.	ошибки и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности.
	21	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли, в прыжке)	Научиться: броскам одной и двумя руками		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	22	Вырывание и выбивание мяча, перехват.	Научиться: вырыванию и выбиванию мяча		Описывать технику изученных игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя ошибки и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	23	Комбинации из освоенных элементов : ловля, передача, ведение, бросок; перехваты.	Научиться: правильно выполнять ловлю, передачу мяча.		Моделировать технику освоения игровых действий и приемов.
	24	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Научиться: выполнять правильно комбинации из освоенных элементов		Моделировать технику освоения игровых действий и приемов.

	25	Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	Научиться: играть в мини-баскетбол по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха
	26	Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	Научиться: играть в мини-баскетбол по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха
	27	Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	. Научиться: играть в мини-баскетбол по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха.

Дата урока	**№ урока**	**Тема урока**	**Планируемые результаты**		**Виды деятельности**
			предметные знания	**универсальные учебные действия**	

		Гимнастика – 18 часов			
	28	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки.. Роль опорно - двигательного аппарата в выполнение физических упражнений.		**Личностные:** - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств
	29	Организующие команды и приемы. Команда « Прямо», повороты в движении направо, налево.	Научиться выполнять перестроения.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
	30	Организующие команды и приемы. Команда « Прямо», повороты в движении направо, налево	Научиться выполнять перестроения		Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
	31	Акробатические упражнения. Кувырок вперед . Развитие гибкости.	Научится: выполнять акробатические упражнения.		Описывать технику акробатических упражнений. Использовать данные упражнения для развития гибкости.
	32	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, кувырок	.Научится: выполнять		Описывать технику акробатических

		назад, длинный кувырк. Развитие гибкости. Девочки « мост».	акробатические упражнения	условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. **Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к	упражнений. Использовать данные упражнения для развития гибкости.
	33	Акробатические упражнения Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове.(мальчики). Развитие гибкости. Девочки « мост».	.Научится: выполнять акробатические упражнения		Описывать технику акробатических упражнений. Использовать данные упражнения для развития гибкости.
	34	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по канату, подтягивание. Висы.	Научится: выполнять лазание по канату.		Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
	35	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по канату, подтягивание. Висы.	Научится: выполнять лазание по канату.		Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
	36	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по канату - зачет, подтягивание. Висы.	Научится: выполнять лазание по канату.		Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
	37	Опорный прыжок согнув ноги мальчики (в-110-115). Девочки прыжок боком с поворомом на 90гр (конь в ширину; в-110см)	Научится: выполнять правильно опорный прыжок		Описывать технику опорного прыжка
	38	Развитие скоростно – силовых с Опорный прыжок согнув	Научится: выполнять		Описывать технику опорного прыжка

		ноги мальчики (в-110-115). Девочки прыжок боком с поворомом на 90гр (конь в ширину; в-110см)пособностей	правильно опорный прыжок	выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	
	39	Опорный прыжок согнув ноги мальчики (в-110-115). Девочки прыжок боком с поворомом на 90гр (конь в ширину; в-110см) зачет	Научится: выполнять правильно опорный прыжок		Описывать технику опорного прыжка. Анализировать технику прыжков своих сверстников.
	40	Организующие команды и приемы Перестроение в колонну по два, по три,	Научиться выполнять перестроения		Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
	41	Организующие команды и приемы. Команда « Прямо», повороты в движении направо, налево. зачет	Научиться выполнять перестроения		Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
	42	Упражнения на равновесие.	Научиться выполнять упражнения на равновесие		Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять комбинации. Осваивать технику упражнений на гимнастической перекладине..
	43	Упражнения на равновесие.	Научиться выполнять		Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и

			упражнения на равновесие		составлять комбинации. Осваивать технику упражнений на гимнастической перекладине..
	44	Упражнения на равновесие.	Научиться выполнять упражнения на равновесие		Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять комбинации. Осваивать технику упражнений на гимнастической перекладине..
	45	Организующие команды и приемы Перестроения.	Научиться выполнять перестроения		Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
		Спортивные игры- 6 часов			
	46	Закрепление техники, владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов : ловля, передача, ведение, бросок.	Научиться: владеть мячом и развивать координационн ые возможности.	Самоопределение – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки Регулятивные – **коррекция**-вносить коррективы в выполнение	Моделировать технику освоения игровых действий и приемов.
	47	Закрепление техники, владения мячом, передвижений, остановок,	Научиться: владеть мячом и развивать		Моделировать технику освоения игровых действий и приемов.

		поворотов и стоек	координационн ые возможности	действий; адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок. Познавательные – **общеучебные** – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** – определять общую цель и пути ее достижения	
	48	Овладение игрой и комплексное развитие псимоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Научиться: играть по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха
	49	Овладение игрой и комплексное развитие псимоторных способностей Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Научиться: играть по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха
	50	Овладение игрой и комплексное развитие псимоторных способностей Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола	Научиться: играть по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха.
	51	Овладение игрой и комплексное развитие псимоторных способностей Игра по упрощённым	Научиться: играть по упрощённым правилам		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейскую

		правилам мини - баскетбола			игру. Использовать игру баскетбол как средство активного отдыха.

Дата	№ урока	Тема урока	Планируемые результаты		Виды деятельности
			предметные знания	универсальные учебные действия	
		Лыжная подготовка 18 часов			
	52	История лыжного спорта. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требование к одежде и обуви. Оказание помощи при обморожениях.	Научиться правильно подбирать спортивный инвентарь. Знать основные правила соревнований.	**Личностные** мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;учебно-познавательный интереск занятиям	Изучают лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
	53	Попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход. Дистанция 1 км.	Научиться правильно подбирать спортивный инвентарь. Знать основные правила поведения на уроке.		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности

	54	Освоение техники лыжных ходов Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. Дистанция 1,5 км.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции	лыжной подготовкой.	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	55	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1,5 км.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	56	Техника одновременного двухшажного хода. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 2 км.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	57	Техника одновременного бесшажного хода Дистанция 2 км. хода.	Научиться: спуску в средней стойке, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции	**Регулятивные -** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности

	58	Техника бесшажногохода– зачет. Дистанция 2 км хода.	Научиться: правильно выполнять технику безшажного хода	развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- *учитывать правило в планировании и контроле способа решения;* адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. **Познавательные** осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	59	Подъем елочкой на склоне 45˚ Спуск в средней стойке.. Дистанция 2 км.	Научиться: спуску в средней стойке, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	60	Подъем елочкой на склоне 45˚ Спуск в средней стойке.. Дистанция 2 км	Научиться: спуску в средней стойке и торможению плугом		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	61	Подъем елочкой на склоне 45˚ Спуск в средней стойке. Торможения плугом.	Научиться: спуску в средней стойке и торможению плугом		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать

				выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. **Коммуникативные** - уметь слушать и вступать в диалог; способен участвовать в речевом общении	правила безопасности
	62	Техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 3 км.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	63	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 3 км.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	64	Прохождение дистанции 3 км.. Спуски в средней стойке, торможение	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	65	Техника прохождения лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции	**Личностные** мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать

				воздухе;учебно-познавательный интереск занятиям лыжной подготовкой	правила безопасности
	66	Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	67	Прохождение дистанции 3км,техника лыжных ходов, спусков, подъемов.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	68	Прохождение дистанции 3км,техника лыжных ходов, спусков, подъемов.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать правила безопасности
	69	Прохождение дистанции 1км на время.	Научиться: рассчитывать свои силы при прохождении дистанции		Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать

					правила безопасности
		Спортивные игры – волейбол – 12 часов			
	70	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	Научится понимать как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять технические приемы.	**Личностные:** Самоопределение – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки Регулятивные – коррекция -вносить коррективы в выполнение действий; адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок. Познавательные – общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные – планирование учебного сотрудничества –	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов-олимпийских чемпионов.
	71	Совершенствование техники стоек, передвижений, остановок, поворотов. Развитие координационных способностей .	Научится играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки.
	72	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, спиной вперед. . Бег с изменением направления,	Научится играть в волейбол по упрощенным правилам;		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их

		скорости	выполнять технические приемы.	определять общую цель и пути ее достижения.	самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки
	73	Освоение техники приема и передач мяча. Развитие выносливости .Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой.	Научится выполнять технические приемы; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять прием-передачу через сетку.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки Изучают игровые действия для развития выносливости.
	74	Освоение техники приема и передач мяча. Развитие выносливости Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку.	Научится технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки. Изучают игровые действия для развития выносливости.
	75	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку.	Научится выполнять игровые действия и упражнения из	**Личностные:** Смолообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и

			эстафет разной функциональной направленности; соблюдать правила.	деятельностиРегулятивные – **планирование**– применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные – **обще учебные** – использовать общие приемы решения поставленных задач. **Коммуникативные** – инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение.	устраняя типичные ошибки
	76	Овладение игрой Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	Научится выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	77	Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	Научится выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; играть в волейбол по упрощенным правилам.		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	78	Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	Научится перемещаться вперед и назад;		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками.

			выполнять задания на развитие физических качеств.		Осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	79	Освоение техники нижней прямой подачи Нижняя прямая подача расстояния 3-6м от сетки.	Научиться: Нижней прямой подаче.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки
	80	Нижняя прямая подача расстояния 3-6м от сетки.	Научиться: Нижней прямой подаче.		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки
	81	Овладение игрой Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	Научиться: играть в волейбол по упрощённым правилам		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Дата	№ урока	Тема урока	Планируемые результаты		Виды деятельности
			предметные знания	универсальные учебные действия	
		Легкая атлетика -4 часа		**Личностные:** мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. **Регулятивные:** - планировать свои действия при выполнении прыжков в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;адек	
82	82	Техника безопасности при занятий легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5беговых шагов способом перешагивания.	Научиться: выполнять разбег для прыжков в высоту.		Описывать технику прыжков в высоту с разбега, способом перешагивание . Соблюдать правила безопасности
83	83	Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания.	Научиться: выполнять прыжок в высоту		Описывать технику прыжков в высоту с разбега, способом перешагивание . Соблюдать правила безопасности
84	84	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания	Научиться: выполнять прыжок в высоту		Описывать технику прыжков в высоту с разбега, способом перешагивание . Соблюдать правила безопасности
85	85	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания . Зачет	Научиться: выполнять прыжок в высоту		Описывать технику прыжков в высоту с разбега, способом перешагивание . Соблюдать правила безопасности
		Спортивные игры – 6 часов волейбол.			
86	86	Освоение техники прямого нападающего удараПрямой	Научится понимать		**Описывать** прямого нападающего

		нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	как выполнять поставленну ю задачу и соблюдать правила поведения и предупрежде ния травматизма во время занятий; выполнять технические приемы.	ватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. **Познавательны е:** - осуществлять анализ выполненных легкоатлетическ их действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвиваюш их упражнений с предметами и	удара**анализировать**правиль ность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.
87	87	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	Научится играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.		**Описывать** прямого нападающего удара**анализировать**правиль ность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.
88	88	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и	Научится играть в волейбол по упрощенным правилам;		**Демонстрировать** технику игры по упрощённым правилам

		владения мячом. . Игра по упрощённым правилам мини – волейбола	выполнять технические приемы.	без. **Коммуникативные:** - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	
89	89	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. . Игра по упрощённым правилам мини – волейбола	Научится выполнять технические приемы; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять прием-передачу через сетку.		**Демонстрировать** технику игры по упрощённым правилам
90	90	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола	Научится технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.		**Демонстрировать** технику игры по упрощённым правилам
91	91	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие	. Научится технически		**Демонстрировать** технику игры по упрощённым

		координационных способностей. Овладение игрой Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола	грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.		правилам
		Кроссовая подготовка – 6 часов		**Личностные:** мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	**Описывать** технику бега на длинные дистанции, **выделять** её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.
92	92	Развитие выносливости Кросс до 5мин. Подвижные игры « Лапта»	**Научится**: выполнять бег с ускорением. менять вид ходьбы в различных условиях.		**Демонстрировать** технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.
93	93	Развитие выносливости Кросс до 10мин. Подвижные игры « Лапта»	**Научится:** Различать разные виды бега, уметь менять		**Описывать** технику высокого старта.

			направление во время бега, оценивать свое состояние.		
94	94	Развитие выносливости Кросс до 10мин. Подвижные игры « Лапта»	**Научится**: техники беговых упражнений		**Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции
95	95	Развитие выносливости Кросс до 15мин. Подвижные игры « Лапта»	**Научится**: работать по сигналу учителя. Правильно дышать при нагрузках.	**Регулятивные** - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); адекватно воспринимать оценку учителя;-	**Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции
96	96	Бег на средние дистанции Бег равномерном темпе 1000 м. Развитие выносливости	**Научится**: работать по сигналу учителя. Правильно дышать при нагрузках.		**Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции
97	97	Развитие выносливости. Бег 1000м - зачет	**Научится**: работать по сигналу		**Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции

			учителя. Правильно дышать при нагрузках.	оценивать правильность выполнения двигательных действий. **Познавательные:-** осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; **Коммуникативные:**уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетическ	
		Л/атлетика – 5 часов			
98	98	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную цель.Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств	Научиться: подбирать разбег для прыжков		**Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», **анализировать** правильность её выполнения и **выявлять** грубые ошибки.
99	99	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно- силовых качеств	Научиться выполнять :прыжки.		**Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятель-ности **Описывать** технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. **Отбирать** и **выполнять** упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища

100	100	Метание малого мяча. Прыжки - зачет. Развитие скоростно- силовых качеств	Научиться выполнять :прыжки	их упражнений.	**Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятель-ности **Описывать** технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.
101	101	Метание малого мяча - зачет. Бег 30м зачет	Научиться правильно выполнять технику метания		**Описывать** технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** гру-бые ошибки
102	102	Эстафета. Подведение итогов.			

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник 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

Выпускник 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

Выпускник 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.

Выпускник 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.

5 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

класс	**Контрольные упражнения**	**ПОКАЗАТЕЛИ**					
	Учащиеся	**Мальчики**			**Девочки**		
	Оценка	**“5”**	**“4”**	**“3”**	**“5”**	**“4”**	**“3”**
5	**Челночный бег 3*10 м, сек**	**8.5**	**9.3**	**9.7**	**8.9**	**9.7**	**10.1**

5	**Бег 30 м, секунд**	**5.0**	**6.1**	**6.3**	**5.1**	**6.3**	**6.4**
5	**Бег 1000м.мин.**	**4,30**	**5,00**	**5,30**	**5,00**	**5,30**	**6,00**
5	**Бег 500м. мин**	**2.10**	**2.30**	**2.50**	**2.30**	**2.50**	**3.10**
5	**Бег 60 м, секунд**	**10,2**	**10,5**	**11,3**	**10,3**	**11,0**	**11,5**
5	**Бег 2000 м, мин**	**Без учета времени**					
5	**Прыжки в длину с места**	**195**	**160**	**140**	**185**	**150**	**130**
5	**Подтягивание на высокой перекладине**	**6**	**4**	**1**	**19**	**10**	**4**
5	**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа**	**17**	**12**	**7**	**12**	**8**	**3**
5	**Наклоны вперед из положения сидя**	**10+**	**6**	**2-**	**15+**	**8**	**4-**
5	**Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа**	**35**	**30**	**20**	**30**	**20**	**15**
5	**Бег на лыжах 1 км, мин**	**6,30**	**7,00**	**7,30**	**7,00**	**7,30**	**8,00**
5	**Бег на лыжах 2 км, мин**	**14,0**	**14,3**	**15,0**	**14,3**	**15,0**	**18,0**
5	**Прыжок на скакалке, 15 сек, раз**	**34**	**32**	**30**	**38**	**36**	**34**

5	**Метание т. мяча на дальность м.**	**25**	**22**	**19**	**22**	**19**	**16**

6 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	**Контрольные упражнения**	**ПОКАЗАТЕЛИ**					
	Учащиеся	**Мальчики**			**Девочки**		
	Оценка	**“5”**	**“4”**	**“3”**	**“5”**	**“4”**	**“3”**
6	**Челночный бег 3*10 м, сек**	**8.3**	**9.0**	**9.3**	**8.8**	**9.6**	**10.0**

6	**Бег 30 м, секунд**	**4.9**	**5.8**	**6.0**	**5.0**	**6.2**	**6.3**
6	**Бег 1000м.мин.**	**4,20**	**4,45**	**5,15**	**4.45**	**5.10**	**5.30**
6	**Бег 500м. мин**	**2.00**	**2.20**	**2.40**	**2,20**	**2,40**	**3,00**
6	**Бег 60 м, секунд**	**9,8**	**10,2**	**11,1**	**10,0**	**10,7**	**11,3**
6	**Бег 2000 м, мин**	**Без учета времени**					
6	**Прыжки в длину с места**	**195**	**160**	**140**	**185**	**150**	**130**
6	**Подтягивание на высокой перекладине**	**7**	**4**	**1**	**20**	**11**	**4**
6	**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа**	**20**	**15**	**10**	**15**	**10**	**5**
6	**Наклоны вперед из положения сидя**	**14+**	**6**	**2-**	**16+**	**9**	**5-**
6	**Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа**	**40**	**35**	**25**	**35**	**30**	**20**
6	**Бег на лыжах 3 км, мин**	**19,0**	**20,0**	**22,0**	**Без учёта**		
6	**Бег на лыжах 2 км, мин**	**13,3**	**14,0**	**14,3**	**14,0**	**14,3**	**15,0**
6	**Прыжок на скакалке, 20 сек, раз**	**46**	**44**	**42**	**48**	**46**	**44**

6	**Метание т.мяча на дальность м.**	**28**	**25**	**23**	**25**	**23**	**20**

7 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	**Контрольные упражнения**	**ПОКАЗАТЕЛИ**					
	Учащиеся	**Мальчики**			**Девочки**		
	Оценка	**“5”**	**“4”**	**“3”**	**“5”**	**“4”**	**“3”**
7	**Челночный бег 3*10 м, сек**	**8.3**	**9.0**	**9.3**	**8.7**	**9.5**	**10.0**
7	**Бег 30 м, секунд**	**4.8**	**5.6**	**5.9**	**5.0**	**6.0**	**6.2**

7	**Бег 1000м.мин.**	**4,10**	**4,30**	**5,00**	**4.30**	**4.50**	**5.10**
7	**Бег 500м. мин**	**1.55**	**2.15**	**2.35**	**2,15**	**2,25**	**3,00**
7	**Бег 60 м, секунд**	**9,4**	**10,0**	**10,8**	**9,8**	**10,4**	**11,2**
7	**Бег 2000 м, мин**	**9,30**	**10,15**	**11,15**	**11,00**	**12,40**	**13,50**
7	**Прыжки в длину с места**	**205**	**170**	**150**	**200**	**160**	**140**
7	**Подтягивание на высокой перекладине**	**8**	**5**	**1**	**19**	**12**	**5**
7	**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа**	**23**	**18**	**13**	**18**	**12**	**8**
7	**Наклоны вперед из положения сидя**	**9+**	**5**	**2-**	**18+**	**10**	**6-**
7	**Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа**	**45**	**40**	**35**	**38**	**33**	**25**
7	**Бег на лыжах 2 км, мин**	**12,30**	**13,30**	**14,00**	**13,30**	**14,00**	**15,00**
7	**Бег на лыжах 3 км, мин**	**18,00**	**19,00**	**20,00**	**20,00**	**25,00**	**28,00**
7	**Прыжок на скакалке, 20 сек, раз**	**46**	**44**	**42**	**52**	**50**	**48**
7	**Метание т.мяча на дальность м.**	**30**	**28**	**26**	**28**	**26**	**24**

8 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
8	Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
8	Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
8	Бег 500м. мин	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30

8	**Бег 60 м, секунд**	**9.0**	**9.7**	**10.5**	**9.7**	**10.4**	**10.8**
8	**Бег 2000 м, мин**	**9.00**	**9.45**	**10.30**	**10.50**	**12.30**	**13.20**
8	**Прыжки в длину с места**	**210**	**180**	**160**	**200**	**160**	**145**
8	**Подтягивание на высокой перекладине**	**9**	**6**	**2**	**17**	**13**	**5**
8	**Сгибание и разгибание рук в упоре**	**25**	**20**	**15**	**19**	**13**	**9**
8	**Наклоны вперед из положения сидя**	**11+**	**7**	**3-**	**20+**	**12**	**7-**
8	**Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа**	**48**	**43**	**38**	**38**	**33**	**25**
8	**Бег на лыжах 3 км, мин**	**16.00**	**17.00**	**18.00**	**19.30**	**20.30**	**22.30**
8	**Прыжок на скакалке, 25 сек, раз**	**56**	**54**	**52**	**62**	**60**	**58**
8	**Метание т.мяча на дальность м.**	**34**	**31**	**28**	**30**	**27**	**25**

9- класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
9	Бег 500м. мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10

9	**Наклоны вперед из положения сидя**	**12+**	**8**	**4-**	**20+**	**12**	**7-**
9	**Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа**	**50**	**45**	**40**	**40**	**35**	**26**
9	**Бег на лыжах 3 км, мин**	**15,30**	**16,00**	**17,00**	**19,00**	**20,00**	**21,30**
9	**Бег на лыжах 2 км, мин**	**10,20**	**10,40**	**11,10**	**12,00**	**12,45**	**13,30**
9	**Бег на лыжах 1 км, мин**	**4,3**	**4,50**	**5,20**	**5,45**	**6,15**	**7,00**
9	**Прыжок на скакалке, 25 сек, раз**	**58**	**56**	**54**	**66**	**64**	**62**
9	**Метание мяча на дальность м.**	**40**	**35**	**32**	**35**	**32**	**30**