**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Буранная средняя общеобразовательная школа имени полярного исследователя Г.Е. Лазарева» Соль – Илецкого района Оренбургской области.**

**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

**(уровень преподавания: базовый)**

**1. Планируемые результаты**

В соответствии со стандартом основного общего образования результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты.**

В области познавательной культуры:

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

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

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

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты.**

В области познавательной культуры:

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

В области трудовой культуры:

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

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

В области эстетической культуры:

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты.**

В области познавательной культуры:

• знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

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

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

В области нравственной культуры:

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**5 класс**

**2. Содержание учебного предмета, курса**

**Физическая культура как область знаний.**

**История и современное развития физической культуры.**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

**Современное представление о физической культуре (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.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийские физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне «

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Выполнять тестовые нормативы по физической подготовки в том числе в ходящие в программу ВФСК «ГТО»**

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды,

планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз , коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культу­рой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры (при нарушение опорно – двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхание и кровообращение, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общераз­вивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастической перекла­дине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражне­ния на разновысоких брусьях (девочки).

**Самбо:**

Специально-подготовительные упражнения Самбо

Приёмы самостраховки

Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.

Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.

Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад Самостраховка на спину прыжком.

Упражнения для бросков

Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.

Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае сто­пы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без парт­нера (то же с партнером).

Для подхватов. Махи ногой назад с накло­ном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без парт­нера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).

Для бросков через голову. Кувырок на­зад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - под­нимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С пар­тнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с за­хватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Через спину (через бедро). Поворот кру­гом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, яго­дицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Техническая подготовка

Броски.

Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.

Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).

Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.

Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.

Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.

Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.

Зацеп голенью изнутри.

Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.

Бросок через спину. Бросок через бедро.

Приёмы Самбо в положении лёжа.

Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.

Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.

Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Тактическая подготовка.

Игры-задания.

Тренировочные схватки по заданию.

**Лапта:**

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

**Баскетбол:**

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий. Двусторонняя игра.

**Футбол:**

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки испециальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

**Легкая атлетика:**

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. С***овершенствование навыков бега.*** Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с пово­ротами; с продвижением впе­рёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

**Лыжные гонки**

Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

**Спортивные игры**:

технико – тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, баскетбол, волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико – тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки выполняемые разными способами в разных условиях. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

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.

**6 класс**. **Содержание учебного предмета, курса**

**Физическая культура как область знаний.**

**История и современное развития физической культуры.**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

**Современное представление о физической культуре (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.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийские физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне «

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом .

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды,

планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз , коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культу­рой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры (при нарушение опорно – двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхание и кровообращение, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общераз­вивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастической перекла­дине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражне­ния на разновысоких брусьях (девочки).

**Самбо:**

Специально-подготовительные упражнения Самбо

Приёмы самостраховки

Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.

Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.

Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад Самостраховка на спину прыжком.

Упражнения для бросков

Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.

Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае сто­пы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без парт­нера (то же с партнером).

Для подхватов. Махи ногой назад с накло­ном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без парт­нера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).

Для бросков через голову. Кувырок на­зад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - под­нимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С пар­тнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с за­хватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Через спину (через бедро). Поворот кру­гом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, яго­дицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Техническая подготовка

Броски.

Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.

Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).

Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.

Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.

Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.

Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.

Зацеп голенью изнутри.

Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.

Бросок через спину. Бросок через бедро.

Приёмы Самбо в положении лёжа.

Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.

Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.

Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Тактическая подготовка.

Игры-задания.

Тренировочные схватки по заданию.

**Лапта:**

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

**Баскетбол:**

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий. Двусторонняя игра.

**Футбол:**

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки испециальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.**Легкая атлетика:**

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. С***овершенствование навыков бега.*** Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с пово­ротами; с продвижением впе­рёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

**Лыжные гонки**

Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

**Спортивные игры**:

технико – тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, баскетбол, волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико – тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки выполняемые разными способами в разных условиях. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

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.

**7 класс. Содержание учебного предмета, курса**

**Физическая культура как область знаний.**

**История и современное развития физической культуры.**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

**Современное представление о физической культуре (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.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийские физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне «

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды,

планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз , коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культу­рой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры (при нарушение опорно – двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхание и кровообращение, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общераз­вивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастической перекла­дине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражне­ния на разновысоких брусьях (девочки).

**Самбо:** Специально-подготовительные упражнения Самбо

Приёмы самостраховки

Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.

Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.

Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад Самостраховка на спину прыжком.

Упражнения для бросков

Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.

Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае сто­пы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без парт­нера (то же с партнером).

Для подхватов. Махи ногой назад с накло­ном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без парт­нера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).

Для бросков через голову. Кувырок на­зад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - под­нимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С пар­тнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с за­хватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Через спину (через бедро). Поворот кру­гом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, яго­дицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Техническая подготовка

Броски.

Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.

Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).

Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.

Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.

Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.

Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.

Зацеп голенью изнутри.

Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.

Бросок через спину. Бросок через бедро.

Приёмы Самбо в положении лёжа.

Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.

Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.

Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Тактическая подготовка.

Игры-задания.

Тренировочные схватки по заданию.

**Лапта:** Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

**Баскетбол:** Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий. Двусторонняя игра.

**Футбол:** Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки испециальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

**Легкая атлетика:** Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. С***овершенствование навыков бега.*** Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с пово­ротами; с продвижением впе­рёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

**Лыжные гонки** . Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

**Спортивные игры**:

технико – тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, баскетбол, волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико – тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки выполняемые разными способами в разных условиях. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

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.

**8 класс. Содержание учебного предмета, курса**

**Физическая культура как область знаний.**

**История и современное развития физической культуры.**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

**Современное представление о физической культуре (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.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийские физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне «

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Выполнять тестовые нормативы по физической подготовки в том числе в ходящие в программу ВФСК «ГТО»**

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды,

планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз , коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культу­рой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры (при нарушение опорно – двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхание и кровообращение, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общераз­вивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастической перекла­дине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражне­ния на разновысоких брусьях (девочки).

**Самбо:**

Специально-подготовительные упражнения Самбо

Приёмы самостраховки

Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.

Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.

Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад Самостраховка на спину прыжком.

Упражнения для бросков

Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.

Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае сто­пы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без парт­нера (то же с партнером).

Для подхватов. Махи ногой назад с накло­ном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без парт­нера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).

Для бросков через голову. Кувырок на­зад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - под­нимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С пар­тнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с за­хватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Через спину (через бедро). Поворот кру­гом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, яго­дицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Техническая подготовка

Броски.

Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.

Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).

Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.

Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.

Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.

Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.

Зацеп голенью изнутри.

Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.

Бросок через спину. Бросок через бедро.

Приёмы Самбо в положении лёжа.

Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.

Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.

Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Тактическая подготовка.

Игры-задания.

Тренировочные схватки по заданию.

**Лапта:**Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

**Баскетбол:** Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий. Двусторонняя игра.

**Футбол:** Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки испециальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

**Легкая атлетика:** Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. С***овершенствование навыков бега.*** Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с пово­ротами; с продвижением впе­рёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

**Лыжные гонки**. Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

**Спортивные игры**: Технико – тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, баскетбол, волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико – тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки выполняемые разными способами в разных условиях. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

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.

**9 класс. Содержание учебного предмета, курса**

**Физическая культура как область знаний.**

**История и современное развития физической культуры.**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

**Современное представление о физической культуре (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.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийские физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне «

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Выполнять тестовые нормативы по физической подготовки в том числе в ходящие в программу ВФСК «ГТО»**

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды,

планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз , коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культу­рой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры (при нарушение опорно – двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхание и кровообращение, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общераз­вивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастической перекла­дине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражне­ния на разновысоких брусьях (девочки).

**Самбо:**

Специально-подготовительные упражнения Самбо

Приёмы самостраховки

Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.

Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.

Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад Самостраховка на спину прыжком.

Упражнения для бросков

Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.

Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае сто­пы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без парт­нера (то же с партнером).

Для подхватов. Махи ногой назад с накло­ном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без парт­нера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).

Для бросков через голову. Кувырок на­зад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - под­нимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С пар­тнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с за­хватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Через спину (через бедро). Поворот кру­гом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, яго­дицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Техническая подготовка

Броски.

Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.

Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).

Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.

Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.

Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.

Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.

Зацеп голенью изнутри.

Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.

Бросок через спину. Бросок через бедро.

Приёмы Самбо в положении лёжа.

Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.

Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.

Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Тактическая подготовка.

Игры-задания.

Тренировочные схватки по заданию.

**Лапта:**Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

**Баскетбол:** Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий. Двусторонняя игра.

**Футбол:** Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки испециальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

**Легкая атлетика:** Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. С***овершенствование навыков бега.*** Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с пово­ротами; с продвижением впе­рёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

**Лыжные гонки**. Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

**Спортивные игры**: Технико – тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, баскетбол, волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико – тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки выполняемые разными способами в разных условиях. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

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.

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программный материал** | **Количество часов** | | | | |
| **классы** | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **1.** | **Основы знаний физической культуры** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| **2.** | **Легкая атлетика** | **23** | **23** |  | **24** | **24** |
| **3** | **Гимнастика(основы акробатики** | **17** | **15** |  | **17** | **13** |
| **4** | **Самбо** | **5** | **7** | **5** | **5** | **5** |
|  | **Лыжная подготовка** | **16** | **16** | **9** | **15** | **14** |
| **5** | **Спортивные игры:** | **37** | **37** | **37** | **39** | **43** |
|  | **Баскетбол** | **11** | **11** | **8** | **14** | **15** |
|  | **Волейбол** | **13** | **13** | **9** | **15** | **18** |
|  | **Футбол** | **5** | **6** | **5** | **5** | **4** |
|  | **Лапта** | **8** | **8** | **5** | **5** | **6** |
| **6** | **Итого:** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |

**Календарно-тематическое планирование (с указанием основных видов учебной деятельности обучающихся) для обучающихся**

**5 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Содержание предмета** | **Планируемые результаты** | | | **Датапроведения** | |
| **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные** | **План** | **Факт** |
| 1 | **История развития физической культуры в СССР и России.**  **История и современное развития физической культуры.**  Вводный инструктаж по технике безопасности | Олимпийские игры древности.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Физическая культура в современном обществе. Требования к технике безопасности. | Научатся характеризовать историю физической культуры. Научится различать символику Олимпийских игр. | **Р:** Используя знания о пропаганде Олимпийского движения и ЗОЖ.  **П:** Самостоятельно изучает историю развития вида спорта.  **К:** Находит контакт с бывшими спортсменами*.* | Уметь оценивать значение физической культуры для себя.  Роль Олимпийских игр в становлении межнациональных отношений. |  |  |
| 2 | **Беговые упражнения.** Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. | Беговые упражнения. | Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Освоение техники низкого старта. |  |  |
| 3 | **Развитие физических качеств.**  **Беговые упражнения**  СБУ.Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.) | Беговые упражнения. | Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Освоение техники низкого старта. |  |  |
| 4 | **Развитие физических качеств.**  **Беговые упражнения.** СБУ.Высокий старт (до10-12м.), бег с ускорением(40-50м.)  Подготовка к ГТО. | Беговые упражнения.  Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью | **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью.**Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Усвоить специальные беговые упражнения. |  |  |
| 5 | **Развитие физических качеств.**  **Беговые упражнения.** СБУ.Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.)  Подготовка ГТО. | Беговые упражнения.  Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью | **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью.**Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Усвоить специальные беговые упражнения. |  |  |
| 6 | **Развитие физических качеств.**  **Беговые упражнения.**  Бег на результат 60м  Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. |  |  |
| 7 | **Метание малого мяча:**  . Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Техника метания малого мяча на дальность. | **Метание малого мяча:**  в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния  10 м. | Уметь метать мяч в горизонтальную цель  Уметь метать мяч на дальность | **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью.**Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения | Овладеть техникой метания. |  |  |
| 8 | **Режим дня, его основное содержание и правила планирования.** Метание малого мяча на дальность с места и разбега. | Режим дня, его основное содержание и правила планирования | Освоить распределение своих физических возможностей на дистанции. |  |  |
| 9 | **Режим дня, его основное содержание и правила планирования.** Метание малого мяча на дальность с места и разбега. |  |  |  |  |  |
| 10 | **Развитие выносливости.** Бег в равномерном темпе от 10 до 12мин. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут. | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.  **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Освоить  распределение своих физических возможностей на дистанции. |  |  |
| 11 | **Развить выносливость.** Бег *1000метров. Подготовка к ГТО.* | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Уметь пробежать 1000метров. | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть техникой прыжка. |  |  |
| 12 | **Прыжковые упражнения.**  Всевозможное прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений,толчков и броски набивных мячей весом до 2-3 кг. | Прыжковые упражнения. | Уметь прыгать в длину с 7-9 шагов разбега. | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее  достижения. | Понять фазы прыжка: разбег, толчок, прыжок, приземление. |  |  |
| 13 | **Прыжковые упражнения.**  Прыжок в длину с место.  Подготовка к ГТО. | Прыжковые упражнения. | Уметь прыгать в длину с место. | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее  достижения. | Понять фазы прыжка: разбег, толчок, прыжок, приземление.  . |  |  |
| 14 | **Прыжковые упражнения.**  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Подготовка к ГТО. | Уметь прыгать в длину с 7-9 шагов разбега. |  |  |
| 15 | **Контрольное занятие по разделу легкой атлетике (тестирование)** | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам легкой атлетике. | Уметь владеть теоретическим материалом в форме теста. | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить теоретический материал. |  |  |
| 16 | **Баскетбол:** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить перемещения игрока. |  |  |
| 17 | **Баскетбол:** Освоение ловли и передача мяча. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). |  |  |
| 18 | **Баскетбол:** Освоение ловли и передача мяча. Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **П:***общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  **К:***взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | Освоить технику ведения мяча. |  |  |
| 19 | **Баскетбол:** Освоение техникой ведение мяча Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой и скорости; ведение без сопротивление защитника ведущей и не ведущей рукой. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **П:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить технику ведение. |  |  |
| 20 | **Баскетбол:** Освоение техникой ведение мяча**.** | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **П:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить технику бросков |  |  |
| 21 | **Баскетбол:**  Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения после ловли) без сопротивления защитника. |
| 22 | **Баскетбол:**  **Овладение технтки броска мяча.** Вырывание и выбивание мяча.Баскетбол. Игра поправилам.  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игры и игровые задания 2:2,3:1,3:2,3:3 | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью. | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 23 | **Баскетбол:** Закрепление техники владения мяча. Комбинация из освоенных элементов. Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов. Игры и игровые задания 2:2,3:1,3:2,3:3 | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 24 | **Баскетбол:** Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам мини баскетбола. | Игра по правилам. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее  эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.  **К:***взаимодействие* – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью.**Р:***контроль* – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 25 | **Баскетбол:** Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игры и игровые задания 2:2,3:1,3:2,3:3.  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | Игра по правилам. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее  эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.  **К:***взаимодействие* – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью.**Р:***контроль* – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 26 | **Контрольное занятие по разделу баскетбол (тестирование)** | Определть степень сформированности знаний основнх умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам баскетбола. | Уметь владеть теоретическим материалом в форме теста. | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить теоретический материал. |  |  |
| 27 | Современное представление о физической культуре (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. | Самоопределение:установка на здоровый образ жизни и её реализация . | **Р:***контроль* – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном.  **П:***общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; *знаково-символические средства:*ис-пользовать модели и схемы для решения поставленных задач.  **К:***управление коммуникацией –* определять общую цель и пути ее достижения | Научатся характеризовать виды спорта. |  |  |
| 28 | **Гимнастика: Краткая характеристика вида спорта.** Требования к техника безопасности.  Освоение строевых упражнений. | Организующие команды и приемы. Строевой шаг размыкание и смыкание на месте. | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | **Р:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **П**. Умения струиктировать знания.  **К**.Планирование сотрудничество с учителем и сверстниками. | Научатся выполнять строевые упражнения. |  |  |
| 29 | **Акробатика:**  Кувырок вперед, Стойка на лопатках. | Акробатические упражнения и комбинации | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 30 | **Акробатика:**  Два Кувырка в перед слитно , Стойка на лопатках. |  |  |
| 31 | **Акробатика:**  Два Кувырка в перед слитно , Стойка на лопатках Мост из положение лёжа. |  |  |
| 32 | **Акробатика:**  Акробатика  Кувырок назад.  Мост из положение лёжа. Равновесие. | Развитие гибкости, коорди­нации движений, силы, выносли­вости | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:** планирование – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:** выделение и формирование учебной цели.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 33 | **Акробатика:**  Акробатика  Кувырок назад.  Мост из положение лёжа. Равновесие |  |  |
| 34 | **Акробатика.**  Комбинация акробатических упражнений. | Акробатические упражнения и комбинации | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** планирование промежуточных целей с учётом результата.  **П:** уметь струектировать знания. Поиск и выделения необходимой информации.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научатся составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |  |  |
| 35 | **Акробатика.**  Поднимание туловища из положение лежа**.**  **Подготовка к ГТО.** | Развитие гибкости, коорди­нации движений, силы, выносли­вости | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:** планирование – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:** выделение и формирование учебной цели.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научатся технически осуществлять двигательные действия |
| 36 | **Развитие координационных способностей.** Упражнения и комбинации.  Бревно, перекладина. | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) | Мотивация учебной деятельности | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:** выделение и формирование учебной цели.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научитьсяправильно выполнять упражнения для развития гибкости и координации. |  |  |
| 37 | **Развитие координационных способностей.** Упражнения и комбинации. Бревно, перекладина. | Лазанье по канату гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. | Мотивация учебной деятельности | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:** выделение и формирование учебной цели.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научитьсяправильно выполнять упражнения для развития гибкости и координации.  . |  |  |
| 38 | Упражнения с предметом. Бревно, перекладина. |  |  |  |
| 39 | **Развитие координационных способностей.** Упражнения и комбинации. Бревно, перекладина. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. | Научитьсяправильно выполнять упражнения для развития гибкости и координации. |  |  |
| 40 | **Опорный прыжок.** Вскок в упор присев; сосков прогнувшись. Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | Опорные прыжки. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:**применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся выполнять вскок в упор |  |  |
| 41 | **Опорный прыжок** Вскок в упор присев; сосков прогнувшись.  (козел в ширину высота 80-100см.) Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. |  |  |
| 42 | **Опорный прыжок.** Прыжки через козла Вскок в упор присев; сосков прогнувшись (козел в ширину высота 80-100см.) Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). | Опорные прыжки.  Лазание по канату |  |  |
| 43 | **Развитие коорди­нации движений** Упражнение на гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну ,брусьях. | Развитие гибкости, коорди­нации движений, силы, выносли­вости | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:**применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 44 | **Контрольное занятие по разделу гимнастике (тестирование)** | Определть степень сформированности знаний основнх умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам гимнастике | Уметь владеть теоретическим материалом в форме теста. | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить теоретический материал. |  |  |
| 45 | **Краткая характеристика вида спорта.** Правила техники безопасности. | Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся характеризовать олимпийский вид спорта. |  |  |
| 46 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Приёмы самостраховки.  . | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 47 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения |  |  |
| 48 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Упражнения для бросков  Приёмы Самбо в положении лёжа. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 49 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения |  |  |
| 50 | **Лыжная подготовка**  **Краткая характеристика вида спорта**. Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой: подбор одежды, обуви и лыжного инвентаря. | История лыжного спорта Основные правило соревнований. Одежда ,обувь и лыжный инвентарь.Подготовка к занятиям физической культурой | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -подбирать лыжный инвентарь;  -соблюдать правила техники безопасности. |  |  |
| 51 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | Передвижения на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -применять организационно методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки;  -выполнять технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок. |  |  |
| 52 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | Передвижения на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -применять организационно методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки;  -выполнять технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок. |  |  |
| 53 | Техника безопасность в лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Подвижные игры на свежем воздухе | Передвижения на лыжах | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  **К:**формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  - выполнять технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками. |  |  |
| 54 | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах |  |  |
| 55 | Попеременный двухшажный ход на лыжах. | Передвижения на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -выполнять технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне. |  |  |
| 56 | Одновременный бесшажный ход на лыжах. | Передвижения на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  . | Научатся:  - выполнять различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне. |  |  |
| 57 | Одновременный двухшажнй и бесшажный ход на лыжах. |  |  |
| 58 | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. |  |  |
| 59 | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. | Подъемы, спуски, повороты, торможения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой»;  -спускаться со склона в основной стойке. |  |  |
| 60 | **Развитие выносливости**. Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой» , торможение «плугом» на лыжах. | Подъемы, спуски, повороты, торможения Развитие выносливости, силы, координации дви­жений, быстроты | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков | **П:**самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  **К:**формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научаться:  -выполнять технику лыжных ходов,  -технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»,  -техника спуска в основной стойке и торможение «плугом». |  |  |
| 61 | **Развитие координации движений.** Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | Подъемы, спуски, повороты, торможения Развитие выносливости, силы, координации дви­жений, быстроты | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научаться:  -выполнять технику лыжных ходов;  -подъема на склон и спуска со склона;  -торможение «плугом», спуска со склона «змейкой». |  |  |
| 62 | **Развитие координации движений.** Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | Подъемы, спуски, повороты, торможения Развитие выносливости, силы, координации дви­жений, быстроты | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научаться:  -выполнять технику лыжных ходов;  -подъема на склон и спуска со склона;  -торможение «плугом», спуска со склона «змейкой». |  |  |
| 63 | **Развитие координации движений.** Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | Подъемы, спуски, повороты, торможения Развитие выносливости, силы, координации дви­жений, быстроты | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научаться:  -выполнять технику лыжных ходов;  -подъема на склон и спуска со склона;  -торможение «плугом», спуска со склона «змейкой». |  |  |
| 64 | **Развитие координации движений.** Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | Подъемы, спуски, повороты, торможения Развитие выносливости, силы, координации дви­жений, быстроты | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научаться:  -выполнять технику лыжных ходов;  -подъема на склон и спуска со склона;  -торможение «плугом», спуска со склона «змейкой». |  |  |
| 65 | **Контрольное занятие по разделу Лыжной подготовке (тестирование)** | Определть степень сформированности знаний основнх умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам лыжной подготовке. | Уметь владеть теоретическим материалом в форме теста. | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить теоретический материал. |  |  |
| 66 | **Волейбол: Краткая характеристика вида спорта.**  **Требование к технике безопасности.**  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | История волейбола Основные правило игры в волейбол. Основные приемы в волейбол. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 67 | **Волейбол:**  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Спортивные игры. Волейбол | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 68 | **Волейбол:**  Овладение техники приема и передачи мяча | Спортивные игры. Волейбол | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 69 | **Волейбол:**  Овладение техники приема и передачи мяча |  |  |
| 70 | **Волейбол:**  Овладение техники подачи мяча | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 71 | **Волейбол:**  Овладение техники подачи мяча |  |  |
| 72 | **Волейбол:**  Овладение техники подачи мяча Овладение техники приема и передачи мяча | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 73 | **Волейбол: двусторонняя игра** | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 74 | **Волейбол: двусторонняя игра** | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 75 | **Волейбол: двусторонняя игра** |  |  |
| 76 | **Волейбол: двусторонняя игра** | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 78 | **Волейбол: двусторонняя игра** |  |  |
| 79 | **Контрольное занятие по разделу волейболу (тестирование)** | Определть степень сформированности знаний основнх умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темамволейболу | Уметь владеть теоретическим материалом в форме теста. | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить теоретический материал. |  |  |
| 80 | **Характеристика русской лапты** Здоровье и здоровый образ жизни.  Инструктаж по технике безопасности. | Здоровье и здоровый образ жизни. | Правило игры. | **Р:** Используя знания о пропаганде ЗОЖ.  **П:** Самостоятельно изучает историю развития вида спорта.  **К**: Находит контакт с бывшими спортсменами | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 81 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Стойка игрока, перемещения, ловля мяча.  Передвижения, прыжки, ловля мяча. | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | Уметь совершать перебежки. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 82 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Стойка игрока, перемещения, ловля мяча.  Передвижения, прыжки, ловля мяча. | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | Уметь совершать перебежки. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 83 | Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных **проб.** Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча и удары по мячу | Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 84 | Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных **проб.** Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча и удары по мячу. | Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 85 | Первая помощь при травмах**.** Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м) | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 86 | Развитие координации движений.Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки  Игра по упрощённым правилам. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 87 | Развитие координации движений.Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки  Игра по упрощённым правилам. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 88 | **Легкая атлетика:**  Прыжки в высоту. Овладение техникой прыжка в высоту. | Прыжковые упражнения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Научатся:  -технически правильно выполнять разбег, отталкивание и полет в прыжках в высоту. |  |  |
| 89 | Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега. | Развитие выносливости, быстроты, координации движений | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и самоконтроль результата. |  |  |
| 90 | Бег на короткие дистанции  30-60м. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 91 | **Метание малого мяча** на дальность с места и разбега. Подготовка к ГТО. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Уметь метать мяч на дальность | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.  **Р:***контроль и самоконтроль* –  сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью | Овладеть техникой метания. |  |  |
| 92 | **Развитие выносливости** Бег в равномерном темпе12-15 мин. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 93 | **Развитие выносливости** Бег 1000м. Подготовка к ГТО. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 94 | **Прыжковые упражнения.**  Прыжок в длину с разбега. Подготовка к ГТО. | Прыжковые упражнения. | Уметь прыгать в длину с место. | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее  достижения. | Понять фазы прыжка: разбег, толчок, прыжок, приземление. |  |  |
| 95 | **Прыжковые упражнения.**  Прыжок в длину с место. Подготовка к ГТО. | Прыжковые упражнения. | Уметь прыгать в длину с место. |  | Понять фазы прыжка: разбег, толчок, прыжок, приземление. |  |  |
| 96 | Совершенствование подвижных и спортивных игр с элементами легкой атлетики. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -играть в спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики. |  |  |
| 97 | **Футбол:**  Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | Спортивные игры.  Футбол. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научаться  -выполнять удары по мячу о остановки мяча;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. |  |  |
| 98 | **Футбол:**  Овладение техникой ударов по воротам | Спортивные игры.  Футбол. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:**ставят вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся  -технически правильно выполнять удары по воротам;  -взаимодействовать с партнерами в игре. |  |  |
| 99 | **Футбол:**  Овладение техникой ударов по воротам | Спортивные игры.  Футбол. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. |
| 100 | **Футбол.** Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Развитие быстроты, си­лы, выносливости | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научатся  -технически правильно владеть мячом;  - взаимодействовать с партнерами в игре. |  |  |
| 101 | **Футбол:**  Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. |  |  |
| 102 | **Промежуточная аттестация** | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темамволейболу | Уметь владеть теоретическим материалом в форме теста. | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить теоретический материал. |  |  |

**Календарно-тематическое планирование (с указанием основных видов учебной деятельности обучающихся) для обучающихся**

**6 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Содержание предмета** | **Планируемые результаты** | | | **Датапроведения** | |
| **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные** | **План** | **Факт** |
| 1 | **История развития физической культуры в СССР и России.**  **История и современное развития физической культуры.**  Вводный инструктаж по технике безопасности | Олимпийские игры древности.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Физическая культура в современном обществе. Требования к технике безопасности. | Научатся характеризовать историю физической культуры. Научится различать символику Олимпийских игр. | **Р:** Используя знания о пропаганде Олимпийского движения и ЗОЖ.  **П:** Самостоятельно изучает историю развития вида спорта.  **К:** Находит контакт с бывшими спортсменами*.* | Уметь оценивать значение физической культуры для себя.  Роль Олимпийских игр в становлении межнациональных отношений. |  |  |
| 2 | **Беговые упражнения.** Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. | Беговые упражнения. | Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Освоение техники низкого старта. |  |  |
| 3 | **Развитие физических качеств.**  **Беговые упражнения**  СБУ.Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.) | Беговые упражнения. | Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Освоение техники низкого старта. |  |  |
| 4 | **Развитие физических качеств.**  **Беговые упражнения.** СБУ.Высокий старт (до10-12м.), бег с ускорением(40-50м.)  Подготовка к ГТО. | Беговые упражнения.  Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью | **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью.**Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Усвоить специальные беговые упражнения. |  |  |
| 5 | **Развитие физических качеств.**  **Беговые упражнения.** СБУ.Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.)  Подготовка ГТО. | Беговые упражнения.  Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью | **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью.**Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Усвоить специальные беговые упражнения. |  |  |
| 6 | **Развитие физических качеств.**  **Беговые упражнения.**  Бег на результат 60м  Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. |  |  |
| 7 | **Метание малого мяча:**  . Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Техника метания малого мяча на дальность. | **Метание малого мяча:**  в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния  10 м. | Уметь метать мяч в горизонтальную цель  Уметь метать мяч на дальность | **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью.**Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения | Овладеть техникой метания. |  |  |
| 8 | **Режим дня, его основное содержание и правила планирования.** Метание малого мяча на дальность с места и разбега. | Режим дня, его основное содержание и правила планирования | Освоить распределение своих физических возможностей на дистанции. |  |  |
| 9 | **Режим дня, его основное содержание и правила планирования.** Метание малого мяча на дальность с места и разбега. |  |  |  |  |  |
| 10 | **Развитие выносливости.** Бег в равномерном темпе от 10 до 12мин. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут. | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.  **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Освоить  распределение своих физических возможностей на дистанции. |  |  |
| 11 | **Развить выносливость.** Бег *1000метров. Подготовка к ГТО.* | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Уметь пробежать 1000метров. | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть техникой прыжка. |  |  |
| 12 | **Прыжковые упражнения.**  Всевозможное прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений,толчков и броски набивных мячей весом до 2-3 кг. | Прыжковые упражнения. | Уметь прыгать в длину с 7-9 шагов разбега. | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее  достижения. | Понять фазы прыжка: разбег, толчок, прыжок, приземление. |  |  |
| 13 | **Прыжковые упражнения.**  Прыжок в длину с место.  Подготовка к ГТО. | Прыжковые упражнения. | Уметь прыгать в длину с место. | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее  достижения. | Понять фазы прыжка: разбег, толчок, прыжок, приземление.  . |  |  |
| 14 | **Прыжковые упражнения.**  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Подготовка к ГТО. | Уметь прыгать в длину с 7-9 шагов разбега. |  |  |
| 15 | **Контрольное занятие по разделу легкой атлетике (тестирование)** | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам легкой атлетике. | Уметь владеть теоретическим материалом в форме теста. | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить теоретический материал. |  |  |
| 16 | **Баскетбол:** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить перемещения игрока. |  |  |
| 17 | **Баскетбол:** Освоение ловли и передача мяча. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). |  |  |
| 18 | **Баскетбол:** Освоение ловли и передача мяча. Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **П:***общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  **К:***взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | Освоить технику ведения мяча. |  |  |
| 19 | **Баскетбол:** Освоение техникой ведение мяча Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой и скорости; ведение без сопротивление защитника ведущей и не ведущей рукой. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **П:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить технику ведение. |  |  |
| 20 | **Баскетбол:** Освоение техникой ведение мяча**.** | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **П:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить технику бросков |  |  |
| 21 | **Баскетбол:**  Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения после ловли) без сопротивления защитника. |
| 22 | **Баскетбол:**  **Овладение технтки броска мяча.** Вырывание и выбивание мяча.Баскетбол. Игра поправилам.  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игры и игровые задания 2:2,3:1,3:2,3:3 | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью. | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 23 | **Баскетбол:** Закрепление техники владения мяча. Комбинация из освоенных элементов. Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов. Игры и игровые задания 2:2,3:1,3:2,3:3 | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 24 | **Баскетбол:** Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам мини баскетбола. | Игра по правилам. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее  эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.  **К:***взаимодействие* – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью.**Р:***контроль* – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 25 | **Баскетбол:** Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игры и игровые задания 2:2,3:1,3:2,3:3.  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | Игра по правилам. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее  эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.  **К:***взаимодействие* – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью.**Р:***контроль* – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 26 | **Контрольное занятие по разделу баскетбол (тестирование)** | Определть степень сформированности знаний основнх умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам баскетбола. | Уметь владеть теоретическим материалом в форме теста. | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить теоретический материал. |  |  |
| 27 | Современное представление о физической культуре (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. | Самоопределение:установка на здоровый образ жизни и её реализация . | **Р:***контроль* – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном.  **П:***общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; *знаково-символические средства:*ис-пользовать модели и схемы для решения поставленных задач.  **К:***управление коммуникацией –* определять общую цель и пути ее достижения | Научатся характеризовать виды спорта. |  |  |
| 28 | **Гимнастика: Краткая характеристика вида спорта.** Требования к техника безопасности.  Освоение строевых упражнений. | Организующие команды и приемы. Строевой шаг размыкание и смыкание на месте. | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | **Р:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **П**. Умения струиктировать знания.  **К**.Планирование сотрудничество с учителем и сверстниками. | Научатся выполнять строевые упражнения. |  |  |
| 29 | **Акробатика:**  Кувырок вперед, Стойка на лопатках. | Акробатические упражнения и комбинации | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 30 | **Акробатика:**  Два Кувырка в перед слитно , Стойка на лопатках. |  |  |
| 31 | **Акробатика:**  Два Кувырка в перед слитно , Стойка на лопатках Мост из положение лёжа. |  |  |
| 32 | **Акробатика:**  Акробатика  Кувырок назад.  Мост из положение лёжа. Равновесие. | Развитие гибкости, коорди­нации движений, силы, выносли­вости | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:** планирование – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:** выделение и формирование учебной цели.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 33 | **Акробатика:**  Акробатика  Кувырок назад.  Мост из положение лёжа. Равновесие |  |  |
| 34 | **Акробатика.**  Комбинация акробатических упражнений. | Акробатические упражнения и комбинации | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** планирование промежуточных целей с учётом результата.  **П:** уметь струектировать знания. Поиск и выделения необходимой информации.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научатся составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |  |  |
| 35 | **Акробатика.**  Поднимание туловища из положение лежа**.**  **Подготовка к ГТО.** | Развитие гибкости, коорди­нации движений, силы, выносли­вости | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:** планирование – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:** выделение и формирование учебной цели.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научатся технически осуществлять двигательные действия |
| 36 | **Развитие координационных способностей.** Упражнения и комбинации.  Бревно, перекладина. | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) | Мотивация учебной деятельности | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:** выделение и формирование учебной цели.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научитьсяправильно выполнять упражнения для развития гибкости и координации. |  |  |
| 37 | **Развитие координационных способностей.** Упражнения и комбинации. Бревно, перекладина. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. | Лазанье по канату гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. | Мотивация учебной деятельности | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научитьсяправильно выполнять упражнения для развития гибкости и координации. |  |  |
| 38 | **Опорный прыжок.** Вскок в упор присев; сосков прогнувшись. Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | Опорные прыжки. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:**применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся выполнять вскок в упор |  |  |
|  | **Опорный прыжок** Вскок в упор присев; сосков прогнувшись.  (козел в ширину высота 80-100см.) Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. |  |  |
| 39 | **Опорный прыжок.** Прыжки через козла Вскок в упор присев; сосков прогнувшись (козел в ширину высота 80-100см.) Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). | Опорные прыжки.  Лазание по канату |  |  |
| 40 | **Развитие коорди­нации движений** Упражнение на гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну ,брусьях. | Развитие гибкости, коорди­нации движений, силы, выносли­вости | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:**применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 41 | **Контрольное занятие по разделу гимнастике (тестирование)** | Определть степень сформированности знаний основнх умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам гимнастике | Уметь владеть теоретическим материалом в форме теста. | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить теоретический материал. |  |  |
| 42 | **Краткая характеристика вида спорта.** Правила техники безопасности. | Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся характеризовать олимпийский вид спорта. |  |  |
| 43 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Приёмы самостраховки.  . | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 44 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения |  |  |
| 45 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Упражнения для бросков  Приёмы Самбо в положении лёжа. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 46 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения |  |  |
| 47 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Игры-задания.  Тренировочные схватки по заданию. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 48 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения |  |  |
| 49 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения Самбо |  |  |
| 50 | **Лыжная подготовка**  **Краткая характеристика вида спорта**. Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой: подбор одежды, обуви и лыжного инвентаря. | История лыжного спорта Основные правило соревнований. Одежда ,обувь и лыжный инвентарь.Подготовка к занятиям физической культурой | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -подбирать лыжный инвентарь;  -соблюдать правила техники безопасности. |  |  |
| 51 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | Передвижения на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -применять организационно методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки;  -выполнять технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок. |  |  |
| 52 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | Передвижения на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -применять организационно методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки;  -выполнять технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок. |  |  |
| 53 | Техника безопасность в лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Подвижные игры на свежем воздухе | Передвижения на лыжах | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  **К:**формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  - выполнять технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками. |  |  |
| 54 | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах |  |  |
| 55 | Попеременный двухшажный ход на лыжах. | Передвижения на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -выполнять технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне. |  |  |
| 56 | Одновременный бесшажный ход на лыжах. | Передвижения на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  . | Научатся:  - выполнять различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне. |  |  |
| 57 | Одновременный двухшажнй и бесшажный ход на лыжах. |  |  |
| 58 | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. |  |  |
| 59 | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. | Подъемы, спуски, повороты, торможения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой»;  -спускаться со склона в основной стойке. |  |  |
| 60 | **Развитие выносливости**. Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой» , торможение «плугом» на лыжах. | Подъемы, спуски, повороты, торможения Развитие выносливости, силы, координации дви­жений, быстроты | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков | **П:**самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  **К:**формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научаться:  -выполнять технику лыжных ходов,  -технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»,  -техника спуска в основной стойке и торможение «плугом». |  |  |
| 61 | **Развитие координации движений.** Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».Подготовка к ГТо. | Подъемы, спуски, повороты, торможения Развитие выносливости, силы, координации дви­жений, быстроты | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научаться:  -выполнять технику лыжных ходов;  -подъема на склон и спуска со склона;  -торможение «плугом», спуска со склона «змейкой». |  |  |
| 62 | **Развитие координации движений.** Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | Подъемы, спуски, повороты, торможения Развитие выносливости, силы, координации дви­жений, быстроты | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научаться:  -выполнять технику лыжных ходов;  -подъема на склон и спуска со склона;  -торможение «плугом», спуска со склона «змейкой». |  |  |
| 63 | **Развитие координации движений.** Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | Подъемы, спуски, повороты, торможения Развитие выносливости, силы, координации дви­жений, быстроты | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научаться:  -выполнять технику лыжных ходов;  -подъема на склон и спуска со склона;  -торможение «плугом», спуска со склона «змейкой». |  |  |
| 64 | **Развитие координации движений.** Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | Подъемы, спуски, повороты, торможения Развитие выносливости, силы, координации дви­жений, быстроты | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научаться:  -выполнять технику лыжных ходов;  -подъема на склон и спуска со склона;  -торможение «плугом», спуска со склона «змейкой». |  |  |
| 65 | **Контрольное занятие по разделу Лыжной подготовке (тестирование)** | Определть степень сформированности знаний основнх умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам лыжной подготовке. | Уметь владеть теоретическим материалом в форме теста. | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить теоретический материал. |  |  |
| 66 | **Волейбол: Краткая характеристика вида спорта.**  **Требование к технике безопасности.**  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | История волейбола Основные правило игры в волейбол. Основные приемы в волейбол. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 67 | **Волейбол:**  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Спортивные игры. Волейбол | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 68 | **Волейбол:**  Овладение техники приема и передачи мяча | Спортивные игры. Волейбол | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 69 | **Волейбол:**  Овладение техники приема и передачи мяча |  |  |
| 70 | **Волейбол:**  Овладение техники подачи мяча | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 71 | **Волейбол:**  Овладение техники подачи мяча |  |  |
| 72 | **Волейбол:**  Овладение техники подачи мяча Овладение техники приема и передачи мяча | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 73 | **Волейбол: двусторонняя игра** | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 74 | **Волейбол: двусторонняя игра** | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 75 | **Волейбол: двусторонняя игра** |  |  |
| 76 | **Волейбол: двусторонняя игра** | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 78 | **Волейбол: двусторонняя игра** |  |  |
| 79 | **Контрольное занятие по разделу волейболу (тестирование)** | Определть степень сформированности знаний основнх умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темамволейболу | Уметь владеть теоретическим материалом в форме теста. | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить теоретический материал. |  |  |
| 80 | **Характеристика русской лапты** Здоровье и здоровый образ жизни.  Инструктаж по технике безопасности. | Здоровье и здоровый образ жизни. | Правило игры. | **Р:** Используя знания о пропаганде ЗОЖ.  **П:** Самостоятельно изучает историю развития вида спорта.  **К**: Находит контакт с бывшими спортсменами | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 81 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Стойка игрока, перемещения, ловля мяча.  Передвижения, прыжки, ловля мяча. | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | Уметь совершать перебежки. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 82 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Стойка игрока, перемещения, ловля мяча.  Передвижения, прыжки, ловля мяча. | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | Уметь совершать перебежки. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 83 | Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных **проб.** Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча и удары по мячу | Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 84 | Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных **проб.** Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча и удары по мячу. | Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 85 | Первая помощь при травмах**.** Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м) | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 86 | Развитие координации движений. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки  Игра по упрощённым правилам. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 87 | Развитие координации движений.Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки  Игра по упрощённым правилам. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 88 | **Легкая атлетика:**  Прыжки в высоту. Овладение техникой прыжка в высоту. | Прыжковые упражнения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Научатся:  -технически правильно выполнять разбег, отталкивание и полет в прыжках в высоту. |  |  |
| 89 | Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега. | Развитие выносливости, быстроты, координации движений | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и самоконтроль результата. |  |  |
| 90 | Бег на короткие дистанции  30-60м. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 91 | **Метание малого мяча** на дальность с места и разбега. Подготовка к ГТО. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Уметь метать мяч на дальность | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.  **Р:***контроль и самоконтроль* –  сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью | Овладеть техникой метания. |  |  |
| 92 | **Развитие выносливости** Бег в равномерном темпе12-15 мин. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 93 | **Развитие выносливости** Бег 1000м. Подготовка к ГТО. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 94 | **Прыжковые упражнения.**  Прыжок в длину с разбега. Подготовка к ГТО. | Прыжковые упражнения. | Уметь прыгать в длину с место. | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее  достижения. | Понять фазы прыжка: разбег, толчок, прыжок, приземление. |  |  |
| 95 | **Прыжковые упражнения.**  Прыжок в длину с место. Подготовка к ГТО. | Прыжковые упражнения. | Уметь прыгать в длину с место. |  | Понять фазы прыжка: разбег, толчок, прыжок, приземление. |  |  |
| 96 | Совершенствование подвижных и спортивных игр с элементами легкой атлетики. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -играть в спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики. |  |  |
| 97 | **Футбол:**  Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | Спортивные игры.  Футбол. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научаться  -выполнять удары по мячу о остановки мяча;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. |  |  |
| 98 | **Футбол:**  Овладение техникой ударов по воротам | Спортивные игры.  Футбол. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:**ставят вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся  -технически правильно выполнять удары по воротам;  -взаимодействовать с партнерами в игре. |  |  |
| 99 | **Футбол:**  Овладение техникой ударов по воротам | Спортивные игры.  Футбол. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. |
| 100 | **Футбол.** Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Развитие быстроты, си­лы, выносливости | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научатся  -технически правильно владеть мячом;  - взаимодействовать с партнерами в игре. |  |  |
| 101 | **Футбол:**  Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. |  |  |
| 102 | **Промежуточная аттестация** | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темамволейболу | Уметь владеть теоретическим материалом в форме теста. | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить теоретический материал. |  |  |

**Календарно-тематическое планирование (с указанием основных видов учебной деятельности обучающихся) для обучающихся 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Содержание предмета** | **Планируемые результаты** | | | **Датапроведения** | |
| **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные** | **План** | **Факт** |
| 1 | **История и современное развития физической культуры.**  Вводный инструктаж по технике безопасности | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. | Научатся характеризовать историю физической культуры. Научится различать символику Олимпийских игр. | **Р:** Используя знания о пропаганде Олимпийского движения и ЗОЖ.  **П:** Самостоятельно изучает историю развития вида спорта.  **К:** Находит контакт с бывшими спортсменами*.* | Уметь оценивать значение физической культуры для себя.  Роль Олимпийских игр в становлении межнациональных отношений. |  |  |
| 2 | **Беговые упражнения.** Спринтерский бег. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м. | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости. | Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Освоение техники низкого старта. |  |  |
| 3 | **Развитие физических качеств.**  Бег на короткие дистанции.  Бег на результат 30м,60м.Подготовка к ГТО. | Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр.  Низкий старт до 60м Встречные эстафеты. | Уметь пробегать с максимальной скоростью | **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью.**Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Усвоить специальные беговые упражнения. |  |  |
| 4 | **Развитие физических качеств.**  Бег на короткие дистанции.  Бег на результат 30м,60м. Подготовка к ГТО. | Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты.. Низкий старт до 30м-60м. стартовый разгон. | Уметь пробегать с максимальной скоростью | **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью. **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Усвоить специальные беговые упражнения. |  |  |
| 5 | **Метание малого мяча:**  в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния  10 м. | Освоение технике метание малого мяча. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств.  Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые» | Уметь метать мяч в горизонтальную цель | **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью.**Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Овладеть техникой метания. |  |  |
| 6 | **Метание малого мяча.** Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к ГТО. | Освоение технике метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния  10 м. Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Развитие меткости во время игры. | Уметь метать мяч в горизонтальную цель | **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью. **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Овладеть техникой метания. |  |  |
| 7 | **Режим дня, его основное содержание и правила планирования.** Метание малого мяча на дальность с места и разбега. | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. | Уметь метать мяч на дальность | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.  **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью | Овладеть техникой метания. |  |  |
| 8 | **Развитие выносливости.** Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Подготовка к ГТО. | Развитие выносливости  силы, быстроты, координации движений. Бег с преодолением вертикальных препятствий. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. | Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут | **Р:***прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **П:***знаково-символические* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; *логические* – устанавливать причинно-следственные связи.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. | Освоить распределение своих физических возможностей на дистанции. |  |  |
| 9 | **Развитие выносливости.** Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | Развитие выносливости  силы, быстроты, координации движений. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. | Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут | **Р:***прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **П:***знаково-символические* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; *логические* – устанавливать причинно-следственные связи.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. | Освоить распределение своих физических возможностей на дистанции. |  |  |
| 10 | **Прыжковые упражнения. Развитие выносливости.** Бег 1000 м.  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Подготовка к ГТО. | Освоение прыжковых упражнений. Бег с преодолением вертикальных препятствий. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».  Развитие выносливости, прыгучести, ловкости | Уметь прыгать в длину с 7-9 шагов разбега. | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. | Понять фазы прыжка: разбег, толчок, прыжок, приземление. |  |  |
| 11 | **Прыжковые упражнения.**  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».  Развитие выносливости, прыгучести, ловкости | Уметь прыгать в длину с 7-9 шагов разбега. | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть техникой прыжка. |  |  |
| 12 | **Контрольное занятие по разделу легкой атлетике (тестирование)** | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам легкой атлетике. | Уметь владеть теоретическим материалом в форме теста. | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить теоретический материал. |  |  |
| 13 | **Баскетбол: Характеристика вида спорта. Закаливание организма.**  **Инструкция по технике безопасности.** | Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Основные правила игры в баскетбол. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить правила игры. |  |  |
| 14 | **Баскетбол:**  Основные стойки в сочетании с передвижениями. | Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями **:**  Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180о и 360о. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить перемещения игрока. |  |  |
| 15 | **Баскетбол:** Освоение ловли и передача мяча. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движения.  Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Бросок двумя руками от головы в прыжке. . Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным  правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.  **П:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  **К:***взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | Освоить ловлю и передачу мяча |  |  |
| 16 | **Баскетбол: Освоение техники ведение мяча**. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. . Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **П:***общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  **К:***взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | Освоить технику ведения мяча. |  |  |
| 17 | **Баскетбол: Овладение техникой бросков мяча.** | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления. Передвижения и остановки. Передачи мяча. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **П:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить технику бросков |  |  |
| 18 | **Баскетбол: Овладение техникой бросков мяча.** |  |  |
| 19 | **Баскетбол:**  **Освоение индивидуальной техники защиты.** | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. Вырывание и выбивание мяча.  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью. | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 20 | **Баскетбол:** Закрепление техники владения мяча. Комбинация из освоенных элементов. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении.  Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 21 | **Баскетбол:** Закрепление техники владения мяча. |  |  |
| 22 | **Баскетбол:** .Броски мяча в кольцо. Сочетание приемов. |  |  |
| 23 | **Баскетбол:** Освоение Броска мяча в кольцо. | Баскетбол: Закрепление техники владения мяча. Комбинация из освоенных элементов. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов. Учебная игра. | Баскетбол: Закрепление техники владения мяча. Комбинация из освоенных элементов. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов | **Р:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью | Баскетбол: Закрепление техники владения мяча. |  |  |
| 24 | Баскетбол: Тактические действия.  Учебная игра. | Баскетбол: Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Баскетбол: Закрепление техники владения мяча. Комбинация из освоенных элементов. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов. Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. | **Р:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью | Баскетбол: Закрепление техники владения мяча. |  |  |
| 25 | Баскетбол: Тактические действия.  Учебная игра. |  |  |
| 26 | **Контрольное занятие по разделу баскетбол (тестирование)** | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам баскетбола. | Уметь владеть теоретическим материалом в форме теста. | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить теоретический материал. |  |  |
| 27 | Современное представление о физической культуре (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.  Всероссийские физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | Самоопределение: установка на здоровый образ жизни и её реализация. | **Р:***контроль* – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном.  **П:***общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; *знаково-символические средства:*ис-пользовать модели и схемы для решения поставленных задач.  **К:***управление коммуникацией –* определять общую цель и пути ее достижения | Научатся характеризовать виды спорта. |  |  |
| 28 | **Гимнастика:**  **Освоение строевых упражнений.** Техника безопасности. | Организующие команды и приемы. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости ОРУ с гимнастическими палками. | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | **Р:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **П**. Умения струиктировать знания.  **К**.Планирование сотрудничество с учителем и сверстниками. | Научатся выполнять строевые упражнения. |  |  |
| 29 | **Акробатика:**  **Освоение строевых упражнений** Кувырок вперед, Стойка на лопатках. | Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед, Стойка на лопатках. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед. Развитие физических качеств. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 30 | **Акробатика: Освоение строевых упражнений**  Кувырок вперед. Стойка на лопатках.  Мост из положение лёжа. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках,   Развитие физических качеств. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания. | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 31 | **Акробатика:**  **Освоение строевых упражнений** Комбинация акробатических упражнений | Развитие гибкости, коорди­нации движений, силы, выносли­вости. Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:** планирование – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:** выделение и формирование учебной цели.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 32 | **Акробатика.**  Комбинация акробатических упражнений. | Мальчики:   кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с.  Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с. Длинный кувырок.. Развитие гибкости, ловкости, силы. | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** планирование промежуточных целей с учётом результата.  **П:** уметь струектировать знания. Поиск и выделения необходимой информации.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научатся составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |  |  |
| 33 | **Акробатика** Комбинация акробатических упражнений. |  |  |
| 34 | **Акробатика.**  **Освоение строевых упражнений** Подтягивание. Брусья. Подготовка к ГТО. | Акробатическая комбинация. Упражнения на брусьях. Перекладина (мальчики) подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девушки). Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие гибкости, коорди­нации движений, силы, выносли­вости | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** планирование промежуточных целей с учётом результата.  **П:** уметь струектировать знания. Поиск и выделения необходимой информации.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научатся составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |  |  |
| 35 | **Акробатика.**  **Освоение строевых упражнений** Подтягивание. Брусья. | Акробатическая комбинация. Упражнения на брусьях. Перекладина (мальчики) подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девушки). Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие гибкости, коорди­нации движений, силы, выносли­вости. | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** планирование промежуточных целей с учётом результата.  **П:** уметь струектировать знания. Поиск и выделения необходимой информации.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научатся составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |  |  |
| 36 | **Акробатика.**  **Освоение строевых упражнений** Подтягивание. Брусья. | Упражнения на брусьях разной высоты(девочки).  Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до1 мин. Развитие силы, скоростной выносливости. | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** планирование промежуточных целей с учётом результата.  **П:** уметь струектировать знания. Поиск и выделения необходимой информации.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научатся составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |  |  |
| 37 | **Упражнения и комбинации.**  Бревно, перекладина. | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) | Мотивация учебной деятельности | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:** выделение и формирование учебной цели.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научиться правильно выполнять упражнения для развития гибкости и координации. |  |  |
| 38 | **Упражнения и комбинации.**  Бревно, перекладина. | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) Опорный прыжок через козла в  ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь ( в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты | Мотивация учебной деятельности | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:** выделение и формирование учебной цели.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научитьсяправильно выполнять упражнения для развития гибкости и координации. |  |  |
| 39 | **Упражнения и комбинации.**  Бревно, перекладина. | Упражнения на перекладине Висы и упоры. сгибание и разгибание рук (отжимание), Упражнение на гимнастических брусьях. Мальчики подъем переворот в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. координационных способностей. | Мотивация учебной деятельности | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научиться правильно выполнять упражнения для развития гибкости и координации. |  |  |
| 40 | Тестирование Теория. Осанка Тестирование (наклоны вперед, поднимание туловище) Подготовка к ГТО. | Тестирование Теория. Осанка Тестирование (наклоны вперед, поднимание туловище) | Мотивация учебной деятельности | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научиться правильно выполнять упражнения для развития гибкости и координации. |  |  |
| 41 | **Опорный прыжок.** | Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110=115 см); девочки: Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)  Теория. Фазы прыжка. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:**применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся выполнять вскок в упор |  |  |
| 42 | **Опорный прыжок.** Вскок в упор присев; сосков прогнувшись | Опорный прыжок. Вскок в упор присев; сосков прогнувшись Упражнения на развитие силы. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:**применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся выполнять вскок в упор |  |  |
| 43 | **Опорный прыжок.** Прыжки через козла ноги врозь, прыжок согнув ноги. | Развитие гибкости, коорди­нации движений, силы, выносли­вости Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:**применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 44 | **Ритмическая гимнастика.**  Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. | Индивидуально подобранные композиции из упражнений выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:**применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 45 | **Контрольное занятие по разделу гимнастике (тестирование)** | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам гимнастике | Уметь владеть теоретическим материалом в форме теста. | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить теоретический материал. |  |  |
| 46 | **Самбо. Краткая характеристика вида спорта.** Правила техники безопасности. | Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся характеризовать олимпийский вид спорта. |  |  |
| 47 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Приёмы самостраховки. Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 48 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Приёмы Самбо в положении лёжа. Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 49 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Игры-задания.  Тренировочные схватки по заданию. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 50 | **Самбо:** Специально-подготовительные упражнения Самбо | Игры-задания.  Тренировочные схватки по заданию. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 51 | **История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки** Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой: подбор одежды, обуви и лыжного инвентаря. | Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой: подбор одежды, обуви и лыжного инвентаря. Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -подбирать лыжный инвентарь;  -соблюдать правила техники безопасности. |  |  |
| 52 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | Передвижения на лыжах Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой: подбор одежды, обуви и лыжного инвентаря. Значение лыжной подготовки. Основные правила проведения соревнований. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -применять организационно методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки; |  |  |
| 53 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. |  |  |
| 54 | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах | Передвижения на лыжах Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой: подбор одежды, обуви и лыжного инвентаря. Значение лыжной подготовки. Основные правила проведения соревнований. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять технику попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а так же поворотов на лыжах прыжком. |  |  |
| 55 | Попеременный одношажный ход на лыжах. Подготовка к ГТО. | Передвижения на лыжах Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой: подбор одежды, обуви и лыжного инвентаря. Значение лыжной подготовки. Основные правила проведения соревнований  Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов | Научатся:  -выполнять технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, |  |  |
| 56 | Попеременный одношажный ход на лыжах. |  |  |
| 57 | Одновременный одношажный ход на лыжах. Подготовка к ГТО. | Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  - выполнять различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне. |  |  |
| 58 | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. | Подъемы, спуски, повороты, торможения. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой»;  -спускаться со склона в основной стойке. |  |  |
| 59 | **Развитие выносливости**. Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой» , торможение «плугом» на лыжах. | Подъемы, спуски, повороты, торможения Развитие выносливости, силы, координации дви­жений, быстроты. Подъем на склон «лесенкой» , торможение | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  **К:**формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научаться:  -выполнять технику лыжных ходов, |  |  |
| 60 | **Развитие координации движений.** Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | Подъемы, спуски, повороты, торможения Развитие выносливости, силы, координации дви­жений, быстроты | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  **К:**формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научаться:  -выполнять технику лыжных ходов;  -подъема на склон и спуска со склона;  -торможение «плугом», спуска со склона «змейкой». |  |  |
| 61 | **Развитие Выносливости. Совершенствование лыжных ходов.** | Подъемы, спуски, повороты, торможения. Развитие выносливости, силы, координации дви­жений, быстроты Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научаться:  -выполнять технику лыжных ходов;  -подъема на склон и спуска со склона;  -торможение «плугом», спуска со склона «змейкой». |  |  |
| 62 | **Развитие Выносливости. Совершенствование лыжных ходов.** |  |  |
| 63 | **Развитие Выносливости. Совершенствование лыжных ходов.** | Подъемы, спуски, повороты, торможения. Развитие выносливости, силы, координации дви­жений, быстроты. Прохождение дистанции на лыжах различными ходами. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научаться:  -выполнять технику лыжных ходов;  -подъема на склон и спуска со склона;  -торможение «плугом», спуска со склона «змейкой». |  |  |
| 64 | **Развитие Выносливости. Совершенствование лыжных ходов.**  Подготовка к ГТО. |  |  |
| 65 | **Контрольное занятие по разделу Лыжной подготовке (тестирование)** | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам лыжной подготовке. | Уметь владеть теоретическим материалом в форме теста. | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить теоретический материал. |  |  |
| 66 | **Волейбол: Инструктаж по Т.Б. Правило игры.**  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Спортивные игры. Волейбол  **Инструктаж по Т.Б. Правило игры.**  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 67 | **Волейбол:**  Овладение техники приема и передачи мяча. | Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 68 | **Волейбол:**  Овладение техники приема и передачи мяча | Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 69 | **Волейбол:**  Овладение техники подачи мяча. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Приём  мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 70 | **Волейбол:**  Овладение техники подачи мяча. Совершенствование нижнего и верхнего приема. | Перемещения в стойке. Приём  мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 71 | **Волейбол: Тактические действия. двусторонняя игра** | Перемещение в стойке. Приём  мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.   Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.  Игра в мини-волейбол  Стойки и перемещения. Комбинация передвижений с мячом. Работа по станциям. Развитие физических качеств. | Освоить распределение своих физических возможностей  Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция.  **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическиe. Культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия  Научатся: -характеризовать Олимпиаду 1980 г. |  |  |
| 72 | **Волейбол: Тактические действия двусторонняя игра** |  |  |
| 73 | **Волейбол: Тактические действия двусторонняя игра** |  |  |
| 74 | **Волейбол: Тактические действия** двусторонняя игра |  |  |
| 75 | **Волейбол: Тактические действия** двусторонняя игра | Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.  Игра в мини-волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическиe. Культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | Научатся: -характеризовать Олимпиаду 1980 г. |  |  |
| 76 | **Волейбол: Тактические действия** двусторонняя игра | Перемещения в стойке. Приём  мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.  . | Освоить распределение своих физических возможностей | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическиe. Культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | Научатся: -характеризовать Олимпиаду 1980 г. |  |  |
| 77 | **Волейбол: Тактические действия** двусторонняя игра |  |  |
| 78 | **Волейбол: Тактические действия** двусторонняя игра | Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречная эстафета. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.  Комбинация передвижений с мячом. Работа по станциям. Развитие физических качеств. Игра в мини-волейбол. | Освоить распределение своих физических возможностей | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическиe. Культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации; оценивают правильность  выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия.  .  . | Научатся: -характеризовать Олимпиаду 1980 г. |  |  |
| 79 | **Волейбол:** двусторонняя игра |  |  |
| 80 | **Контрольное занятие по разделу волейболу (тестирование)** | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темамволейболу | Уметь владеть теоретическим материалом в форме теста. | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить теоретический материал. |  |  |
| 81 | Здоровье и здоровый образ жизни.  Характеристика русской лапты. Инструктаж по технике безопасности. | Здоровье и здоровый образ жизни. Характеристика русской лапты. Инструктаж по технике безопасности. | Правило игры. | **Р:** Используя знания о пропаганде ЗОЖ.  **П:** Самостоятельно изучает историю развития вида спорта.  **К**: Находит контакт с бывшими спортсменами | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 82 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.. Стойка игрока, перемещения, ловля мяча.  Передвижения, прыжки, ловля мяча. | Уметь совершать перебежки. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 83 | Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных **проб.** Русская лапта. | Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча и удары по мячу. | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 84 | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах**.** Русская лапта. | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах**.** Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м) | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 85 | Русская лапта. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки  Игра по упрощённым правилам. | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 86 | **Легкая атлетика:**  Прыжки в высоту. Овладение техникой прыжка в высоту. | Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Овладение техникой прыжка в высоту. Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в высоту. Фазы прыжка. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Научатся:  -технически правильно выполнять разбег, отталкивание и полет в прыжках в высоту. |  |  |
| 87 | Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.  Прыжок в длину. | Развитие выносливости, быстроты, координации 8-4движений. Прыжки в высоту. Фазы прыжка. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Игры со скакалкой | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и самоконтроль результата. | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Научатся:  -технически правильно выполнять разбег, отталкивание и полет в прыжках в высоту. |  |  |
| 88- | Прыжки в высоту, прыжок в длину. Подготовка к ГТО. | Развитие выносливости, быстроты, координации движений. Прыжки в высоту и длину. Соревнование Кто выше прыгнет? Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и самоконтроль результата. | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Научатся:  -технически правильно выполнять разбег, отталкивание и полет в прыжках в высоту. |  |  |
| 89 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Теория. Приземление. | Развитие выносливости, быстроты, координации движений. Т.Б. Прыжки в длину с места. Фазы прыжка. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и самоконтроль результата. | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Научатся:  -технически правильно выполнять разбег, отталкивание и полет в прыжках в высоту. |  |  |
| 90 | **Беговые упражнения.** Бег на короткие дистанции.  Бег на 30м,60м. Подготовка к ГТО. | Беговые упражнения.  Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Беговые упражнения**.** Бег на короткие дистанции. Бег на 30м,60м. Передача эстафетной палочки. | Уметь пробегать с максимальной скоростью | **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью.**Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Усвоить специальные беговые упражнения. |  |  |
| 91 | **Беговые упражнения.** Бег на короткие дистанции.  Бег на результат 30м,60м. | Беговые упражнения.  Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Передача эстафетной палочки. Беговые упражнения**.** Бег на короткие дистанции. Бег на 30м,60м. | Уметь пробегать с максимальной скоростью | **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью.**Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Усвоить специальные беговые упражнения. |  |  |
| 92 | Бег на средние дистанции  300 (дев.),  500 (юн.) | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. Передача эстафетной палочки. Беговые упражнения**.** Бег на средние дистанции  300 (дев.),  500 (юн.) | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 93 | **Развитие выносливости** Бег 1000 м. Подготовка к ГТО. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. Легкоатлетическая полоса препятствий. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 94 | **Режим дня, его основное содержание и правила планирования.** Метание малого мяча на дальность с места и разбега. | **Режим дня, его основное содержание и правила планирования.** Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Развитие меткости во время игры. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | . Уметь метать мяч на дальность | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. | *Режим дня, его основное содержание и правила планирования***.** Метание малого мяча на дальность с места и разбега. |  |  |
| 95 | Метание малого мяча на дальность с места и разбега. |  |  |
| 96 | Метание малого мяча на результат. Подготовка к ГТО. |  |  |
| 97 | Бег на средние дистанции  2000(дев.),  3000 (юн.) Подготовка к ГТО. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 98 | **Футбол:**  Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | Характеристика вида спорта. Инструкция по Т.Б. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научаться  -выполнять удары по мячу о остановки мяча;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. |  |  |
| 99 | **Футбол:**  Овладение техникой ударов по воротам | Футбол. Стойки и перемещения. Подкаты. Остановки. Работа в порах. .Развитие быстроты, си­лы, выносливости. Футбол. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. |  |  |
| 100 | **Футбол:** Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. |  |  |
| 101 | **Футбол:**  Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. | Спортивные игры.  Футбол. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научаться  -распределять свои силы во время игры |  |  |
| 102 |  | Спортивные игры.  Футбол. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научаться  -распределять свои силы во время игры. |  |  |

**8 класс. Календарно-тематическое планирование (с указанием основных видов учебной деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Содержание предмета** | **Планируемые результаты** | | | **Датапроведения** | |
| **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные** | **План** | **Факт** |
| 1 | **Техника безопасности на уроках по Л/А** Правило поведение и техника безопасности при выполнение физ.упражнениями. История ф.к. | Легкая атлетика.  Правило поведение и техника безопасности при выполнение физ.упражнениями. История ф.к. Олимпийские игры древности.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. | Научатся характеризовать историю физической культуры. Научится различать символику Олимпийских игр. | **Р:** Используя знания о пропаганде Олимпийского движения и ЗОЖ.  **П:** Самостоятельно изучает историю развития вида спорта.  **К:** Находит контакт с бывшими спортсменами*.* | Уметь оценивать значение физической культуры для себя.  Роль Олимпийских игр в становлении межнациональных отношений. |  |  |
| 2 | **Беговые упражнения.** Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Подготовка к ГТО. | Беговые упражнения. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Развитие скоростных способностей.  Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью.**Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Освоение техники низкого старта. |  |  |
| 3 | **Развитие физических качеств. Бег 30 м.**  СБУ.Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.) | Усвоить специальные беговые упражнения. |  |  |
| 4 | **Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60 м. Развитие физических качеств. Подготовка к ГТО.** | Беговые упражнения.  Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  СБУ.Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.)  Бег 60м ( на результат)  Беговые упражнения. СБУ.Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(50-60м.), финиширование. УФП | Уметь пробегать с максимальной скоростью | **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью.  **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Усвоить специальные беговые упражнения. |  |  |
| 5 | **Спринтерский бег. Бег 60 м. Развитие скоростно-силовых способностей. (лапта)** | Уметь пробегать с максимальной скоростью |  |  |  |
| 6 | **Прыжки в длину способом согнув ноги.. Развитие скоростно-силовых способностей. Подготовка к ГТО. (лапта)** | Изучение техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Фаза отталкивания и приземления.  Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью | **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью. **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Усвоить специальные беговые упражнения. |  |  |
| 7 | **Прыжки в длину способом согнув ноги.. Развитие скоростно-силовых способностей. Подготовка к ГТО. (лапта)** | Беговые упражнения.  Изучение техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Фаза отталкивания, полета, приземления.  Развитие координационных способностей | Уметь пробегать с максимальной скоростью | **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью.**Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Усвоить специальные беговые упражнения. |  |  |
| 8 | **Прыжки в длину способом согнув ноги на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Подготовка к ГТО. (лапта)** | 1.Совершенствование техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. 2.Фазы прыжка. 3.Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 9 | **Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.** Челночный бег. Игра Лапта. | **На средние дистанции.** Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Развитие выносливости  силы, быстроты, координации движений. | Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут | **Р:***прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **П:***знаково-символические* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; *логические* – устанавливать причинно-следственные связи.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. | Освоить распределение своих физических возможностей на дистанции. |  |  |
| 10 | **Развитие выносливости.**  **Подготовка к ГТО.**  Челночный бег. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча. Бег 1000 м. | Изучение технике метание мяча. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Подвижные игры. Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь пробегать 1000 м. на | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.  **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Освоить  распределение своих физических возможностей на дистанции. |  |  |
| 11 | Челночный бег. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча на результат.  **Подготовка к ГТО. Лапта.** | Совершенствование метание малого мяча. Развитие координационных способностей. Игра с мячом. | Уметь прыгать в длину с 7-9 шагов разбега. | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. | Понять фазы прыжка: разбег, толчок, прыжок, приземление. |  |  |
| 12 | **Контрольное занятие по разделу легкой атлетике (тестирование)** | Определть степень сформированности знаний основнх умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам легкой атлетике. | Уметь владеть теоретическим материалом в форме теста. | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить теоретический материал. |  |  |
| 13 | **Баскетбол: Характеристика виды спорта. Закаливание организма. Инструкция по техники безопасности.** Основные правила игры в баскетбол. | Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180о и 360о Двигательные действия. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить правила игры. |  |  |
| 14 | **Баскетбол:**  Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180о и 360о Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить перемещения игрока. |  |  |
| 15 | **Баскетбол:** Освоение ловли и передача мяча. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движения.  Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным  правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.  **П:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  **К:***взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | Освоить ловлю и передачу мяча |  |  |
| 16 | **Баскетбол:** Освоение техники ведение мяча. Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. | Освоить технику ведения мяча. |  |  |
| 17 | **Баскетбол: Овладение техникой бросков мяча**. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **П:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. | Освоить технику бросков |  |  |
| 18 | **Баскетбол: Овладение техникой бросков мяча.** |  |  |
| 19 | **Баскетбол:**  **Освоение индивидуальной техники защиты.** Вырывание и выбивание мяча. Баскетбол. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью. | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 20 | **Баскетбол:** Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений.1.Передача мяча при встречном движении на результат.2.Ведение мяча с изменением направления.  3.Учебная игра. Развитие двигательных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 21 | **Баскетбол:** Закрепление техники владения мяча. Комбинация из освоенных элементов | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. Штрафной бросок. 2.Ведение мяча с изменением направления.3.Учебная игра. Развитие двигательных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью | Овладеть техническими действиями.  . |  |  |
| 22 | **Баскетбол: Передача мяча при встречном движении на результат.** |  |  |
| 23 | **Баскетбол:** Закрепление техники владения мяча. Комбинация из освоенных элементов. Броски мяча в кольцо. | Баскетбол: Закрепление техники владения мяча. Комбинация из освоенных элементов. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов | Баскетбол: Закрепление техники владения мяча. Комбинация из освоенных элементов. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов | **Р:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью | Баскетбол: Закрепление техники владения мяча. Комбинация из освоенных элементов. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов |  |  |
| 24 | **Баскетбол: Освоение тактике игр.**  Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра | Баскетбол: Закрепление техники тактики игр. Позитивное нападение и личная защита в игровых взаимпдействиях 2;2,3;3.4;4,5:5,на одну корзину. Наподение бстрого прорывом(3:2). Взоимодействие двух(трех) игрроков в нападении и защите (тройка и малая, через заслон» восьмерка) | Баскетбол: Закрепление техники владения мяча. Комбинация из освоенных элементов. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов | **Р:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью | Баскетбол: Закрепление техники владения мяча. Комбинация из освоенных элементов. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов |  |  |
| 25 | **Баскетбол:** Закрепление техники владения мяча. Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра. | Игра по правилам. Учебная игра на результат. Развитие двигательных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее  эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.  **К:***взаимодействие* – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью.**Р:***контроль* – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 26 | **Контрольное занятие по разделу Баскетбол (тестирование)** | Определть степень сформированности знаний основнх умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам баскетбол. | Уметь владеть теоретическим материалом в форме теста. | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить теоретический материал. |  |  |
| 27 | Современное представление о физической культуре (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.  Спорт и спортивная подготовка.  Всероссийские физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | Самоопределение:установка на здоровый образ жизни и её реализация . | **Р:***контроль* – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном.  **П:***общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; *знаково-символические средства:*ис-пользовать модели и схемы для решения поставленных задач.  **К:***управление коммуникацией –* определять общую цель и пути ее достижения | Научатся характеризовать виды спорта. |  |  |
| 28 | **Гимнастика:**  **Освоение строевых упражнений.** Техника безопасности. | Организующие команды и приемы.Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге ;перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четре в движении. | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | **Р:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **П**. Умения струиктировать знания.  **К**.Планирование сотрудничество с учителем и сверстниками. | Научатся выполнять строевые упражнения. |  |  |
| 29 | **Акробатика:**  Кувырок вперед, Стойка на лопатках. | Акробатические упражнения и комбинации | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 30 | **Акробатика:**  Кувырок вперед. Стойка на лопатках.  «Мост»и поворот в упор стоя на одном колене. | Акробатические упражнения и комбинации | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания. | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 31 | **Акробатика:**  Акробатика  Кувырок назад. Кувырок назад.  в упор стоя ноги врозь. «Мост»и поворот в упор стоя на одном колене.  Мост Равновесие. | Развитие гибкости, коорди­нации движений, силы, выносли­вости | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:** планирование – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:** выделение и формирование учебной цели.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 32 | **Акробатика.**  Комбинация акробатических упражнений. | Акробатические упражнения и комбинации | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** планирование промежуточных целей с учётом результата.  **П:** уметь струектировать знания. Поиск и выделения необходимой информации.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научатся составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |  |  |
| 33 | **Акробатика.**  Длинный кувырок. Два кувырка вперед слитно. | Развитие гибкости, коорди­нации движений, силы, выносли­вости | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** планирование промежуточных целей с учётом результата.  **П:** уметь струектировать знания. Поиск и выделения необходимой информации.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научатся составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |  |  |
| 34 | **Акробатика.** | Развитие гибкости, коорди­нации движений, силы, выносли­вости. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.(мальчики)  Девачки ;. Мост»и поворот в упор стоя на одном колене, кувырок в перед назад. | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** планирование промежуточных целей с учётом результата.  **П:** уметь струектировать знания. Поиск и выделения необходимой информации.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научатся составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |  |  |
| 35 | **Акробатика.**  Развитие физических качеств. | Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.(мальчики)  Девачки ;. Мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырок в перед назад. ОРУ с предметами.. Развитие координационных способностей | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** планирование промежуточных целей с учётом результата.  **П:** уметь струектировать знания. Поиск и выделения необходимой информации.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научатся составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |  |  |
| 36 | **Акробатика.** |  |  |
| 37 | **Упражнения и комбинации.**  Бревно, перекладина. | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) | Мотивация учебной деятельности | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:** выделение и формирование учебной цели.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научитьсяправильно выполнять упражнения для развития гибкости и координации. |  |  |
| 38 | **Упражнения и комбинации.**  Бревно, перекладина. | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) | Мотивация учебной деятельности | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:** выделение и формирование учебной цели.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научитьсяправильно выполнять упражнения для развития гибкости и координации. |  |  |
| 39 | Тестирование Теория. Осанка Тестирование (наклоны вперед, поднимание туловище) **Подготовка к ГТО.** | Тестирование Теория. Осанка Тестирование (наклоны вперед, поднимание туловище) | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научитьсяправильно выполнять упражнения для развития гибкости и координации. |  |  |
| 40 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. **Подготовка к ГТО.** | Упражнения на перекладине Висы и упоры.сгибание и разгибание рук (отжимание), бросок набивного мяча из-за головы, прыжок с место)Упражнения на развитие силы | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научитьсяправильно выполнять упражнения для развития гибкости и координации. |  |  |
| 41 | **Опорный прыжок.** 1.Строевые приемы на месте и в движении. 2.Совершенствование опорного прыжка. 3.Развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки. Совершенствование опорного прыжка: юноши - согнув ноги (козел в длину,высота110-115), девушки – прыжок боком с поворотом на 90 градусов.(конь в ширину.высота110) 3.Развитие скоростно-силовых способностей | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:**применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания  **Р:**применять установленные правила в планировании способа решения. | Научатся выполнять вскок в упор |  |  |
| 42 | **Опорный прыжок.**. 1.Строевые приемы на месте и в движении. 2.Совершенствование опорного прыжка.  3.Развитие скоростно-силовых способностей. | Научатся выполнять вскок в упор |  |  |
| 43 | **Опорный прыжок.** 1.Строевые приемы на месте и в движении. 2.Совершенствование опорного прыжка: | Развитие гибкости, коорди­нации движений, силы, выносли­вости. Совершенствование опорного прыжка: юноши - согнув ноги (козел в длину,высота110-115), девушки – прыжок боком с поворотом на 90 градусов.(конь в ширину.высота110) 3.Развитие скоростно-силовых способностей | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:**применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 44 | **Контрольное занятие по разделу гимнастике.(тестирование)** | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам гимнастике. | Уметь владеть теоретическим материалом в форме теста. | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить теоретический материал. |  |  |
| 45 | **Краткая характеристика вида спорта.** Правила техники безопасности. | Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся характеризовать олимпийский вид спорта. |  |  |
| 46 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Приёмы самостраховки. |  |  |  |
| 47 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Упражнения для бросков | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 48 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Приёмы Самбо в положении лёжа. |  |  |
| 49 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Игры-задания.  Тренировочные схватки по заданию.  . | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 50 | **Самбо:** Специально-подготовительные упражнения Самбо | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 51 | **Лыжная подготовка Инструктаж по Т.Б. Подготовка к ГТО.** Контроль за индивидуальным физическим развитием и физ. подготовленности. | Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой: подбор одежды, обуви и лыжного инвентаря Подготовка к занятиям физической культурой | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -подбирать лыжный инвентарь;  -соблюдать правила техники безопасности. |  |  |
| 52 | **Лыжная подготовка** Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Оджновременный одношажный ход. | Передвижения на лыжах. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Оджновременный одношажный ход. Развитие выносливости. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -применять организационно методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки;  -выполнять технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок. |  |  |
| 53 | **Лыжная подготовка** Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Оджновременный одношажный ход. | Передвижения на лыжах. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Оджновременный одношажный ход. Развитие выносливости. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков. | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  **К:**формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  - выполнять технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками. |  |  |
| 54 | **Лыжная подготовка** 1.Одновременный одношажный ход на результат.  2.Развитие выносливости .Прохождение дистанции 2 км | Передвижения на лыжах.. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Оджновременный одношажный ход. Развитие выносливости. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков | **П:**самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять технику попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а так же поворотов на лыжах прыжком. |  |  |
| 55 | **Лыжная подготовка. Подготовка к ГТО.** Попеременный одношажный ход на лыжах.2.Развитие выносливости .Прохождение дистанции 2 км | Передвижения на лыжах. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -выполнять технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне. |  |  |
| 56 | **Лыжная подготовка** 1.Одновременный одношажный ход.  2.Развитие выносливости Прохождение дистанции 2 км | Передвижения на лыжах. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Оджновременный одношажный ход. Развитие выносливости. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  - выполнять различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне. |  |  |
| 57 | **Лыжная подготовка** Одновременный одношажный ход на лыжах. | Передвижения на лыжах. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Эстафеты. Оджновременный одношажный ход. Развитие выносливости. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков. безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  - выполнять различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне. |  |  |
| 58 | **Лыжная подготовка. Подготовка к ГТО.** 1.Коньковый ход. 2.Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к ГТО. | .Коньковый ход. 2.Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой»;  -спускаться со склона в основной стойке. |  |  |
| 59 | **Развитие выносливости**. Переход с пепеременного ходов на одновременный, переход через шаг. | Подъемы, спуски, повороты, торможения Развитие выносливости, силы, координации дви­жений, быстроты Переход с пепеременного ходов на одновременный, переход через шаг. Прохождение дистанции 3 км -4,5км.на лыжах различными ходами. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков | **П:**самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  **К:**формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научаться:  -выполнять технику лыжных ходов,  -технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»,  -техника спуска в основной стойке и торможение «плугом». |  |  |
| 60 | **Развитие координации движений.** Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | Переход с попеременных ходов на одновременные, переход через шаг. 2.Развитие выносливости.  Подъемы, спуски, повороты, торможения .Развитие выносливости, силы, координации дви­жений, быстроты | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научаться:  -выполнять технику лыжных ходов;  -подъема на склон и спуска со склона;  -торможение «плугом», спуска со склона «змейкой». |  |  |
| 61 | **Развитие выносливости. Подготовка к ГТО.** Совершенствование лыжных ходов Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Спуски и подъемы. Подготовка к ГТО. | Совершенствование лыжных ходов Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Спуски и подъемы. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Развитие выносливости, силы, координации дви­жений, быстроты | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков. | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научаться:  -выполнять технику лыжных ходов;  -подъема на склон и спуска со склона;  -торможение «плугом», спуска со склона «змейкой». |  |  |
| 62 | **Развитие выносливости.** Совершенствование лыжных ходов Прохождение дистанции на лыжах различными ходами. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | .Переход с попеременных ходов на одновременные, переход через шаг. 2.Развитие выносливости.  Подъемы, спуски, повороты, торможения. Развитие выносливости, силы, координации дви­жений, быстроты | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научаться:  -выполнять технику лыжных ходов;  -подъема на склон и спуска со склона;  -торможение «плугом», спуска со склона «змейкой». |  |  |
| 63 | **Развитие выносливости.** Совершенствование лыжных ходов Прохождение дистанции на лыжах различными ходами. Спуски и подъемы. | Подъемы, спуски, повороты, торможения плугом. Развитие выносливости, силы, координации дви­жений, быстроты | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научаться:  -выполнять технику лыжных ходов;  -подъема на склон и спуска со склона;  -торможение «плугом», спуска со склона «змейкой». |  |  |
| 64 | **Развитие выносливости.** Совершенствование лыжных ходов. Подготовка к ГТО. | Подъемы, спуски, повороты, торможения. Развитие выносливости, силы, координации дви­жений, быстроты\* Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научаться:  -выполнять технику лыжных ходов;  -подъема на склон и спуска со склона;  -торможение «плугом», спуска со склона «змейкой». |  |  |
| 65 | **Контрольное занятие по разделу лыжная подготовка (тестирование)** | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам лыжной подготовки. | Уметь владеть теоретическим материалом в форме теста. | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить теоретический материал. |  |  |
| 66 | **Волейбол: Инструктаж по техники безопасности правило игры.**  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Волейбол. Передача мяча с верху. Прием мяча. Развитие двигательных способностей. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 67 | **Волейбол:**  Овладение техники приема и передачи мяча. | Спортивные игры. Волейбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.. Передача мяча с верху. Прием мяча. Развитие двигательных способностей. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 68 | **Волейбол:**  Овладение техники приема и передачи мяча |  |  |
| 69 | **Волейбол:**  Овладение техники нижней прямой подачи мяча | 1. Передача мяча сверху. 2. Прием мяча.**3.Нижняя прямая подача на результат.** 4.Развитие двигательных способностей. Учебная игра. | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 70 | **Волейбол:**  Овладение техники нижней прямой подачи мяча | Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование верхнего и нижнего приема. | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 71 | **Волейбол: Освоение техники прямого нападающего удара.** | Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование приемов. | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 72 | **Волейбол: Освоение техники прямого нападающего удара.** | Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование приемов.. Развитие двигательных качеств. | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 73 | **Волейбол: Освоение тактики игры.** | Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование приемов.. Развитие двигательных качеств. | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 74 | **Волейбол: Освоение тактики игры.** | Научатся: -характеризовать Олимпиаду 1980 г. |  |  |
| 75 | **Волейбол: Знание о спортивной игре.** двусторонняя игра | Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование приемов. Развитие двигательных качеств. Судейство. | Освоить распределение своих физических возможностей | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическиe. Культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | Научатся: -характеризовать Олимпиаду 1980 г. |  |  |
| 76 | **Волейбол:** двусторонняя игра | Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование приемов. Развитие двигательных качеств. | Освоить распределение своих физических возможностей | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическиe. Культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | Научатся: -характеризовать Олимпиаду 1980 г. |  |  |
| 77 | **Волейбол:** двусторонняя игра | Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование приемов. Развитие двигательных качеств. | Освоить распределение своих физических возможностей | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическиe. Культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | Научатся: -характеризовать Олимпиаду 1980 г. |  |  |
| 78 | **Волейбол:** двусторонняя игра | Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование приемов. Развитие двигательных качеств. | Освоить распределение своих физических возможностей | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическиe. Культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | Научатся: -характеризовать Олимпиаду 1980 г. |  |  |
| 79 | **Волейбол:** двусторонняя игра |  |  |
| 80 | **Контрольное занятие по разделу волейбол (тестирование)** | Определть степень сформированности знаний основнх умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам легкой атлетике. | Уметь владеть теоретическим материалом в форме теста. | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить теоретический материал. |  |  |
| 81 | **Здоровья и здоровый образ жизни. Характеристика русской лапты. Инструктаж по Т.Б.** | Здоровья и здоровый образ жизни. | Правило игры | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическиe. Культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | Освоить распределение своих физических возможностей. |  |  |
| 82 | **Влияние занятие физической культурой на формирование положительных качеств личности. Стойка игрока перемещение ловля мяча Передвижение, прыжки** | Влияние занятие физической культурой на формирование положительных качеств личности. Стойка игрока перемещение ловля мяча Передвижение, прыжки | Правило игры | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическиe. Культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | Освоить распределение своих физических возможностей. |  |  |
| 83 | Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных **проб.** Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча и удары по мячу. | Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 84 | Первая помощь при травмах**.** Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м) | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 85 | Развитие координации движений. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 86 | **Легкая атлетика:**  Прыжки в высоту. Овладение техникой прыжка в высоту. | Прыжковые упражнения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Научатся:  -технически правильно выполнять разбег, отталкивание и полет в прыжках в высоту. |  |  |
| 87 | Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега. | Развитие выносливости, быстроты, координации 84движений | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и самоконтроль результата. | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Научатся:  -технически правильно выполнять разбег, отталкивание и полет в прыжках в высоту. |  |  |
| 88- | Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега. | Развитие выносливости, быстроты, координации движений | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и самоконтроль результата. | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью. | Научатся:  -технически правильно выполнять разбег, отталкивание и полет в прыжках в высоту. |  |  |
| 89 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Теория. Приземление. **Подготовка к ГТО.** | Развитие выносливости, быстроты, координации движений | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и самоконтроль результата. | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Научатся:  -технически правильно выполнять разбег, отталкивание и полет в прыжках в высоту. |  |  |
| 90 | **Развитие физических качеств.**  **Беговые упражнения.** Бег на короткие дистанции.  Бег на результат 30м,60м. **Подготовка к ГТО.** | Беговые упражнения.  Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью | **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью.**Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Усвоить специальные беговые упражнения. |  |  |
| 91 | **Развитие физических качеств.**  **Беговые упражнения.** Бег на короткие дистанции.  Бег на результат 30м,60м. | Беговые упражнения.  Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью | **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью.**Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Усвоить специальные беговые упражнения. |  |  |
| 92 | Бег на средние дистанции  300 (дев.),  500 (юн.) | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 93 | **Развитие выносливости** Бег 1000 м. **Подготовка к ГТО.** | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 94 | **Прыжковые упражнения.**  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. | Уметь прыгать в длину с 7-9 шагов разбега. | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. | Понять фазы прыжка: разбег, толчок, прыжок, приземление. |  |  |
| 95 | **Прыжковые упражнения.**  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. | Уметь прыгать в длину с 7-9 шагов разбега. | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. | Понять фазы прыжка: разбег, толчок, прыжок, приземление. |  |  |
| 96 | **Режим дня, его основное содержание и правила планирования.** Метание малого мяча на дальность с места и разбега. | Режим дня, его основное содержание и правила планирования | Уметь метать мяч на дальность | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.  **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью | Овладеть техникой метания. |  |  |
| 97 | Бег на средние дистанции  2000(дев.),  3000 (юн.) | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 98 | **Футбол:**  Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | Спортивные игры.  Футбол. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.  . | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научаться  -выполнять удары по мячу о остановки мяча;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. |  |  |
| 99 | **Футбол:**  Овладение техникой ударов по воротам |  |  |
| 100 | **Футбол 6**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Развитие быстроты, си­лы, выносливости | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научатся  -технически правильно владеть мячом;  - взаимодействовать с партнерами в игре. |  |  |
| 101 | **Футбол:**  Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. | Спортивные игры.  Футбол. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научаться  -распределять свои силы во время медленного разминочного бега;  -правильно выполнять передвижения и остановки, повороты и стойки. |  |  |
| 102 | **Промежуточная аттестация.** | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темамволейболу | Уметь владеть теоретическим материалом в форме теста. | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить теоретический материал. |  |  |

**Календарно – тематическое 9 к л а с са .**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела. | Тема урока. | Элементы содержания | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | Основные знания. | 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях по л/а. 2.Основныезаконодательства РФ в области ФК, спорта, охраны здоровья. История ф.к. Возрождения Олимпийских игр. | Основные законодательства РФ в области ФК, спорта, охраны здоровья.  Техника безопасность на легкой атлетике. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни,. профилактика вредных привычек. История ф.к. Возрождения Олимпийских игр |  |  |
| 2 | Легкая атлетика. | Спортивная ходьба. Спринтерский бег, Личная гигиена в процессе занятий физ. упр. | Физическое качество быстрота. старт (15-30м), Спринтерский бег с низкого старта стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. |  |  |
| 3 | Легкая атлетика. | Спринтерский бег, эстафетный бег .Влияние возрастных особенностей на физическое развитие. | Физическое качество быстрота Высокий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. |  |  |
| 4 | Лег.атлетика | Спринтерский бег, эстафетный бег. Подготовка ГТО. | С низкого старт 15- 30м, 60 м. Фаза бега.старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специально беговые упражнения.. Теоретические знание в процессе урока. |  |  |
| 5 | Легкая атлетика | Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Самочувствия. Пульс, дыхания. | Бег на результат 60 м. Специально беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Правило соревнований в спринтерском беге. Развитие скоростных качеств. Бег 800 м. Теоретические знание в процессе урока. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Самочувствия. Пульс, дыхания. |  |  |
| 6 | Легкая атлетика | Прыжок в длину способом «согнув ноги», Освоение висов и упоров. Подготовка к ГТО. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Специально беговые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие прыгучести. Подъем переворотом в упор, Сед « ноги врозь» (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)  На низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девочки). Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 7 | Легкая атлетика | Прыжок в длину способом «согнув ноги» Освоение висов и упоров. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Специально беговые упражнения. Прыжки на возвышенность. Подъем переворотом в упор, Сед « ноги врозь» (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)  На низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девочки). ОРУ Упражнения на развитие прыгучести. Бег до 1 км. Развитие скоростных качеств. Терминология метания. |  |  |
| 8 | Легкая атлетика | Прыжки в длину на результат. Освоение висов и упоров. Бег на средние дистанции. Подготовка к ГТО. |  |  |
| 9 | Легкая атлетика | Бег на средние дистанции. Выносливость. Подготовка к ГТО. | Физическое качество выносливость. Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Упражнения на внимание. Спортивные игры. Развитие выносливости. |  |  |
| 10 | Легкая атлетика | Челночного бега. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Подготовка к ГТО. | Челночный бег 3х10. Встречные эстафеты. Специально беговые упражнения. ОРУ Упражнения на внимание. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча Теория. Фазы метание. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполненияРазвитие скоростных качеств. Спортивные игры. |  |  |
| 11 | Легкая атлетика | **Контрольное занятие по разделу легкой атлетике (тестирование** | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам легкой атлетике. |  |  |
| 12 | Легкая атлетика | Общие представления о работоспособности человека. Метание малого мяча на результат. | Равномерный бег до 7 минут. Бег с преодолением препятствий.Метание малого мяча на результат. Теория. Фазы метание..Общие представления о работоспособности человека. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. |  |  |
| 13 | «Русская Лапта.» | Характеристика русской лапты. Инструктаж по Т.Б. Освоение ловли и передачи мяча | Характеристика русской лапты как вида спорта. Особенности игровой деятельности. Инструктаж по Т.Б. Правило соревнований по русской лапте. Освоение ловли и передачи мяча |  |  |
| 14 | «Русская Лапта» | Овладение техникой удара по мячу. | Инструктаж по технике безопасности. Правило игры. Беговые упражнения для совершенствования перебежки. Овладение техникой удара по мячу.ОРУ. Освоение ловли и передачи мяча. |  |  |
| 15 | «Русская Лапта» | Учебная игра. Теория. Правило | Беговые упражнения для совершенствования перебежки. ОРУ. Освоение ловли и передачи мяча. Овладение техникой удара по мячу |  |  |
| 16 | Русская лапта. | Русская лапта. Техники осаливание бегущего и не бегущего игрока | Беговые упражнения для совершенствования перебежки. ОРУ. Освоение ловли и передачи мяча. Техникой удара по мячу. Овладение техники осаливание бегущего и не бегещего игрока |  |  |
| 17 | Русская лапта. | Русская лапта. Техники осаливание бегущего и не бегущего игрока | Беговые упражнения для совершенствования перебежки. ОРУ. Освоение ловли и передачи мяча. Техникой удара по мячу. Овладение техники осаливание бегущего и не бегещего игрока |  |  |
| 18 | Русская лапта. | Русская лапта. Учебная игра. Теория. Правило. | Беговые упражнения для совершенствования перебежки. ОРУ. Освоение ловли и передачи мяча. Овладение техникой удара по мячу. Овладение техники осаливание бегущего и не бегещего игрока. |  |  |
| 19 | Спортивные игры | Баскетбол. Характеристика история баскетбола. Инструктаж по Т.Б. Правило и жесты. | Баскетбол. Инструктаж по Т.Б. Стойка игрока. Передвижение. Теория. Характеристика. Правило и жесты.. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 20 | Спортивные игры | Баскетбол. Ведение мяча. Остановка. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.  Игра мини - баскетбол. Правило игры в баскетбол. Развитие координационных способностей |  |  |
| 21 | Спортивные игры | Баскетбол. Сочетание приемов ведение, передача. | Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов ведение, передача, Ведение мяча с изменением направлением. Правило игры в баскетбол. Развитие координационных способностей |  |  |
| 22 | Спортивные игры | Баскетбол. Передача мяча. Бросок двумя руками от головы. Правило. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.  Игра мини - баскетбол. Правило игры в баскетбол. Развитие координационных способностей |  |  |
| 23 | Спортивные игры | Баскетбол. Бросок двумя руками от головы.  Передача мяча. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.  Игра мини - баскетбол. Правило игры в баскетбол. Развитие координационных способностей |  |  |
| 24 | Спортивные игры | Баскетбол. Бросок двумя руками от головы..  Сочетание приемов ведение, передача, бросков мяча.  Тест. Правило. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.  Игра мини - баскетбол. Правило игры в баскетбол. Развитие координационных способностей |  |  |
| 25 | Спортивные игры | Баскетбол. Бросок двумя руками от головы..  Сочетание приемов ведение, передача, бросков мяча. Подготовка к зачёту. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.  Игра мини - баскетбол. Правило игры в баскетбол. Развитие координационных способностей |  |  |
| 26 | Спортивные игры | Учебная игра. Тактические действия Баскетбол. Теория. Правило. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. |  |  |
| 27 | Спортивные игры | Баскетбол. Тактические действия Бросок мяча одной рукой от плеча. Ведение. Теория. Правило.. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола |  |  |
| 28 | Спортивные игры | Баскетбол. Тактические действия Бросок мяча одной рукой от плеча. Подготовка к зачёту. Теория. Фаза броска. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола |  |  |
| 29 | Спортивные игры | Баскетбол. Тактические действия  Учебная игра. Теория. Правило. Жесты. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. |  |  |
| 30 | Спортивные игры | Баскетбол. Тактические действия  Учебная игра. Теория. Правило. Жесты. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола |  |  |
| 31 | Спортивные игры | Баскетбол. Тактические действия  Учебная игра. Теория. Правило. Жесты. |  |  |
| 32 | Спортивные игры | Баскетбол. Тактические действия  Учебная игра. Теория. Правило. Жесты. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола |  |  |
| 33 | Спортивные игры | **Контрольное занятие по разделу баскетбол (тестирование)** | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам баскетбола. |  |  |
| 34 | Основные знания.  Теория. | Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развитие физической культуре в России. | Техника безопасность на легкой атлетике. Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развитие физической культуре в России. |  |  |
| 35 | Гимнастика | Гимнастика её виды. Техника безопасность на уроке Роль опорно двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. | Гимнастика её виды. Осанка. Плоскостопья. Строение человека. выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки; Техника безопасность на уроке гимнастике. Знания гимнастических упражнений для развития физических качеств. Комплекс упр для развитие функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем. |  |  |
| 36 | Гимнастика | Освоение строевых упражнений. Освоение висов и упоров. Прикладные упражнения, упражнения с гантелями, с набивными мячами. Оздоровительное система физ. воспитания и спортивной подготовки. Подготовка к ГТО. | Строевые упражнения. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади.  ОРУ в движении. Выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Висы и упоры. Прикладные упражнения, упражнения с гантелями, с набивными мячами. Упражнения равновесиина гимнастическом бревне (д) на параллельных брусьях (м). Комбинация на гимнастическом бревне(д); наскок в упор присев; шаг польки, козлик согнутых ног в колене, ножницы: соскок прогнувшись (Прыжки со скакалкой учет количество раз за 25 сек ). Развитие скоростно – силовых способностей. Знания гимнастических упражнений для развития силовых способностей. |  |  |
| 37 | Гимнастика | Освоение строевых упражнений. Освоение висов и упоров. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади.  ОРУ в движении. Выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур. Эстафеты. Висы и упоры. Прикладные упражнения, упражнения с гантелями, с набивными мячами. Упражнения равновесиина гимнастическом бревне (д) на параллельных брусьях (м). Комбинация на гимнастическом бревне(д); наскок в упор присев; шаг польки, козлик согнутых ног в колене, ножницы: соскок прогнувшись (Прыжки со скакалкой учет количество раз за 25 сек ). Развитие скоростно – силовых способностей. |  |  |
| 38 |  | Акробатика, лазание. Лазание по канату в три приёма. | Техника безопасность во время выполнения акробатических упражнений. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад;  Девочки: кувырки вперед и назад из различныхи.п. Стойка на лопатках – выполнения комбинации. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (д). ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 39 |  | Акробатика, лазание. Лазание по канату в три приёма. | Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  Девочки: «Мост» и поворот в упор стоя на одно колено; кувырки вперед и назад из различных и.п. Длинный кувырок. Два кувырка вперед слитно. Сед наклон вперед. Сед углом. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Теория. Упоры, висы. Развитие координационных способностей |  |  |
| 40 |  | Акробатика, лазание Комбинация акробатических упражнений. | Комбинация акробатических Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  Девочки: «Мост» и поворот в упор стоя на одно колено; кувырки вперед и назад из различных и.п..Длинный кувырок. Два кувырка вперед слитно. Сед наклон вперед. Сед углом. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Теория. Упоры, висы. Развитие координационных способностей |  |  |
| 41 |  | Акробатика, лазание Комбинация акробатических упражнений.  Лазание в три приема. |  |  |
| 42 |  | Бревно. Комплекс упражнений для развитие функциональных возможностей сердечно – сосудистых и дыхательной системы. | Бревно. Шаг, галоп.высокий шаг, шаг польки.  Работа по станциям (Наклоны вперед, поднимание туловище из положение лежа, сгибание и разгибание рук (отжимание), бросок набивного мяча из-за головы, прыжок с место). Развитие координационных способностей Тестирование (наклоны вперед, поднимание туловище) Теория. |  |  |
| 43 |  | Бревно. Тестирование. | Бревно. Шаг, галоп. высокий шаг, шаг польки. Прыжки со сменой положения ног; полушпагат; сед на пятку правой (левой), левая (правая) согнута на носкок; горизонтальное равновесие; вальсовые шаги.  Тестирование. (Наклоны вперед, поднимание туловище из положение лежа, сгибание и разгибание рук (отжимание), бросок набивного мяча из-за головы, прыжок с место). Развитие координационных способностей |  |  |
| 44 |  | Бревно. Тестирование. Танцевальные Элементы Самоконтроль.(сон, аппетит ,масса тела, подсчет пульса….Ж.Е.Л.,) | Бревно. Прыжки со сменой положения ног; полушпагат; сед на пятку правой (левой), левая (правая) согнута на носкок; горизонтальное равновесие; вальсовые шаги. Шаг, галоп. высокий шаг, шаг польки.  Тестирование. (Наклоны вперед, поднимание туловище из положение лежа, сгибание и разгибание рук (отжимание), бросок набивного мяча из-за головы, прыжок с место). Развитие координационных способностей. Самоконтроль.(сон, аппетит ,масса тела, подсчет пульса….Ж.Е.Л.,) |  |  |
| 45 |  | Опорный прыжок.  Лазание по канату. | Прыжок согнув ноги (козёл в длину).. Теория. Фазы прыжка. Прыжок боком (д) конь в ширину. ОРУ в движении. Лазание по канату. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 46 |  | Опорный прыжок. Теория. Фазы прыжка. Висы и упоры. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата | Прыжок согнув ноги (козёл в длину). Прыжок ноги врозь(козёл в ширину, высота 100-110) козёл в длину. Прыжок боком (д) конь в ширину ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники подъема переворотом в упор (юноши), махом одной толчком другой подъем переворотом (девушки). 3.Подтягивание. 4.Развитие силовых способностей. |  |  |
| 47 |  | **Контрольное занятие по разделу гимнастике (тестирование)** | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам гимнастики. |  |  |
| 48 |  | Атлетические единоборства.Самбо. Самостраховка при падениях. | Изучения падения вперед и назад, изучение техники длинного кувырка. |  |  |
| 49 |  | Атлетические единоборства. Самбо. Самостраховка при падениях. | Изучение в стойке задней подножке. Обучение при борьбе лежа удержание с боку. Развитие мышц спины. |  |  |
| 50 |  | Атлетические единоборства. Самбо. Самостраховка при падениях. | Изучение в стойке задней подножке. Обучение при борьбе лежа удержание с боку. Развитие мышц спины. |  |  |
| 51 |  | Атлетические единоборства. Самбо. Самостраховка при падениях. | Изучение в стойке задней подножке. Обучение при борьбе лежа удержание с боку. Развитие мышц спины. |  |  |
| 52 |  | Атлетические единоборства. Самбо. Самостраховка при падениях. | Изучение в стойке задней подножке. Обучение при борьбе лежа удержание с боку. Развитие мышц спины. |  |  |
| 53 | Лыжи | Инструктаж по Т.Б. Первая медицинская помощь при обморожении. Тесты.Характеристика видов спорта входящие в Олимпиаду. | Ф.К. в современном обществе. Характеристика видов спорта входящие в Олимпиаду. Подбор лыж и лыжных ботинок. Одежда лыжника. Экипировка лыжника. Закаливание. Первая медицинская помощь при обморожении. Техника безопасность. |  |  |
| 54 | Лыжи | Стойка лыжника.-Скользяший шаг. Повороты  Самоконтроль. | Лыжные ходы. Стойка лыжника. Повороты: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «упором». Теоретическая часть во время урока.  Передвижение на лыжах. Скользяший ход.  Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Самочувствия. Пульс, дыхания. |  |  |
| 55 |  | Техника одновременного одношажного хода. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. | Лыжные ходы. Попеременное скольжение без палок.  Техника одновременного одношажного хода.  Повороты. Упражнения на внимание. Теоретическая часть во время урока. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.  Тесты. |  |  |
| 56 | Лыжи | Техника одновременного одношажного хода. Подготовка к ГТО. | Стартовый разгон одновременно одношажным ходом. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции до 3,8 км.  Упражнения на внимание. |  |  |
| 57 | Лыжи | Одновременно двухшажный ход.  Тесты. | Лыжные ходы. Одновременно двухшажный ход. Положение тело. Т.Б. . Преодоление препятствий бугров, впадин, перешагиванием, перепрыгиванием, перелезанием. Теоретическая часть во время урока. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.  Тесты. |  |  |
| 58 | Лыжи | Одновременно двухшажный ход. Положение тело. Т.Б. |  |  |
| 59 | Лыжи | Попеременный четырехшажный ход. Положение тело. Т.Б.Подъемы, спуски. Теория.Т.Б | Лыжные ходы. Попеременный четырехшажный ход.. Подъём ёлочкой, торможение «плугом», повороты переступами. Игра «Кто дальше проедет». Преодоление препятствий (перешагиванием, перепрыгиванием, перелезанием). |  |  |
| 60 | Лыжи | Попеременно Попеременный четырехшажный ход..  Т.Б. Подъемы, спуски. Подготовка к ГТО. Подготовка к зачёту. | Попеременный четырехшажный ход.. Т.Б. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции до 3,8 км.  Упражнения на внимание. Теоретическая часть во время урока. |  |  |
| 61 | Лыжи | Переход с Попеременных ходов на одновременный. Т.Б. Подъемы, спуски. | Лыжные ходы. Попеременно двухшажный классический ход. Переход с Попеременных ходов на одновременный. Т.Б. Подъемы, спуски.  Т.Б.Прохождение дистанции до 3,8 км.Подъём ёлочкой, торможение «плугом», повороты переступоми. Преодоление препятствий (перешагиванием, перепрыгиванием, перелезанием). |  |  |
| 62 | Лыжи | Переход с Попеременных ходов на одновременный. Т.Б. Подъемы, спуски. |  |  |
| 63 | Лыжи | Папеременныйчетырехшажный ход. Конькобежный ход Подъемы, спуски. Теория.Т.Б | Лыжные ходы.Папеременныйчетырехшажный ход. Конькобежный ходПрохождение дистанции до 3,8 км.Подъём ёлочкой, торможение «плугом», повороты переступоми. |  |  |
| 64 | Лыжи | Папеременныйчетырехшажный ход.  Конькобежный ход | Папеременныйчетырехшажный ход. Техника изученных ходов.  Дистанция 2-3 км. Эстафеты. Теоретическая часть во время урока. |  |  |
| 65 | Лыжи | Эстафеты по кругу. | Техника изученных ходов.  Эстафеты по кругу. Дистанция 2-5 кл. |  |  |
| 66 | Лыжи | **Контрольное занятие по разделу Лыжной подготовке (тестирование)** | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам лыжной подготовке. |  |  |
| 67 | Волейбол. | Волейбол. Правило Инструктаж по Технике безопасности. | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафета. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасность. |  |  |
| 68 |  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и её знание в формирование здорового образа жизни. |  |  |
| 69 |  | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками . Теория. Правило. Судейские жесты. | Стойка и передвижение игрока. Правило. Судейские жесты. . Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Теоретические знание в процессе урока |  |  |
| 70 |  | Волейбол.  Совершенствование приемов. | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 71 |  | Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 72 |  | Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 73 |  | Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 74 |  | Волейбол. Совершенствование нападающего удара. Жесты. | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 75 |  | Волейбол. Тактические действия. Совершенствование приемов во время игры.  Тест. Игра по упрощенным правилам | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 76 |  | Волейбол. Тактические действия Совершенствование приемов во время игры Жесты. Правило. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Теоретические знание в процессе урока |  |  |
| 77 |  | Волейбол. Совершенствование приемов во время игры. Теория. Правило. Жесты. | Теория. Волейбол в России. Совершенствование приемов. Работа в группах. Правило. Жесты. |  |  |
| 78 |  | Волейбол. Тактические действия Совершенствование приемов. Теория. Жесты. Правило. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Теоретические знание в процессе урока |  |  |
| 79 |  | Волейбол. Тактические действия Совершенствование приемов. Теория. Жесты. Правило | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Теоретические знание в процессе урока |  |  |
| 80 |  | Волейбол. Тактические действия Совершенствование приемов. Жесты. Правило | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 81 |  | Волейбол. Тактические действия Нападающий удар. Блокировка. Жесты. Правило | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нападающий удар. Блокировка. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 82 |  | Волейбол. Тактические действия Нападающий удар. Блокировка. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нападающий удар. Блокировка. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону |  |  |
| 84 |  | Волейбол. Правило Инструктаж по Технике безопасности. | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафета. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасность. |  |  |
| 85 |  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и её знание в формирование здорового образа жизни. |  |  |
| 86 |  | **Контрольное занятие по разделу спортивных игр волейбол (тестирование)** | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам волейбола |  |  |
| 87 | Основные знания.  Теория. | Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развитие физической культуре в России. | Техника безопасность на легкой атлетике. Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развитие физической культуре в России. |  |  |
| 88 | Легкая атлетика. | Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт. Теория. Фазы спринтерского бега. | Инструктаж по технике безопасности.  Высокий старт 15-30м, бег по дистанции(40 –50);Старт, стартовый разбег. Специально беговые упражнения. Бег 800 м. в медленном темпе. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. |  |  |
| 89 | Легкая атлетика | Спринтерский бег, эстафетный бег. Тест. Подготовка к зачёту. Теория. Финиширование. | Бег на результат 30 м. Бег по дистанции. Финиширование. Специально беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Старты из разных положений. Развитие скоростных качеств. Бег 800 м. меленном беге. |  |  |
| 90 | Легкая атлетика | Спринтерский бег, эстафетный бег. Теория. Скорость. Быстрота. | Бег на результат 60 м. Специально беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 91 | Легкая атлетика | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Теория. Фазы прыжка. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Прыжки на возвышенность, через препятствия. Специально беговые упражнения. ОРУ Развитие скоростных качеств. Теоретическая часть в процессе урока |  |  |
| 92 | Легкая атлетика | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Теория. Приземление. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Прыжки на возвышенность, через препятствия. Бег до 7 мин. Специально беговые упражнения. ОРУ Развитие скоростных качеств. Терминология Теоретическая часть в процессе урока |  |  |
| 93 | Легкая атлетика | Прыжки в длину на результат. Бег на длинные дистанции. Совершенствование физических способностей. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Прыжки на возвышенность. Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег до 7 мин. Упражнения на внимание. Развитие скоростных качеств. Теоретическая часть в процессе урока |  |  |
| 94 | Легкая атлетика  Легкая атлетика | Бег на средние дистанции. Теория. Выносливость.  Роль физ. кул. и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Челночный бег 4х9. | Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Упражнения на внимание. Спортивные игры. Развитие выносливости. Теоретическая часть в процессе урока  Роль физ. кул. и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Челночный бег 3х10. Специально беговые упражнения. ОРУ Упражнения на внимание. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры. |  |  |
| 95 | Легкая атлетика | Челночный бег 4х9. Теория. Высокий старт. | Челночный бег 3х10 на результат. Специально беговые упражнения. ОРУ Бег до 7 мин. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры |  |  |
| 96 | Легкая атлетика | Метание малого мяча. Бег на средние дистанции. Подготовка к ГТО. | Равномерный бег до 6 минут. Метание малого мяча. Фазы метание. Преодоление препятствий. Бег 1500 м.- 2000м. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. |  |  |
| 97 | Легкая атлетика | Метание малого мяча на результат. Теория. Самоконтроль. Бег на длинные дистанции. Олимпиада современности: странички истории. | Равномерный бег до 8 минут. Метание малого мяча.  Теория. Фазы метание мяча. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции |  |  |
| 98 | Спортивные игры. | Футбол. Инструктаж по Т.Б.  Футбол в России. | Особенности организаций занятий по футболу. Правило соревнований. Инструктаж по технике безопасности. Футбол в России. Передвижения игрока скрестными и приставными шагами. Ведение мяча. |  |  |
| 99 | Спортивные игры. | Футбол. Передвижение игрока. Ведение.  Теория. | Передвижения игрока скрестными и приставными шагами. Ведение мяча. Правило игры. |  |  |
| 100 | Спортивные игры. | Футбол. Удары. Остановка. | Ведения. Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма. Передача, остановка. Специально беговые упражнения. ОРУ. Упражнения на внимание |  |  |
| 101 | Спортивные игры. | Футбол. Передача. Остановка. Теория. Правило. |  |  |
| 102 |  | Промежуточная аттестация. | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темамволейболу |  |  |

**"Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой"**

1. При выполнении броска во время метания необходимо находиться вне: (Сектор метания)
2. Во время бега исключить резкие : (Остановки)
3. Нельзя выполнять упражнения без предварительной : (Разминки)
4. Во время бега на короткие дистанции бежать только по своей: (Дорожке)
5. Перед выполнением метания посмотреть, нет ли : в секторе метания.(Людей)
6. Во время прыжков нужно приземляться на: (Согнутые ноги)
7. При выполнении упражнений друг за другом необходимо соблюдать: (Дисциплину)

**Тест по легкой атлетике**

**1. К разделу легкой атлетике не относится:**

а)прыжки б)бег в)метание г)акробатика.

**2. С низкого старта бегают:**

а) на короткие дистанции б) на длинные дистанции в) на средние дистанции  
г) кроссы

**3. Бег на длинные дистанции развивает**

а) быстроту  б) гибкость  в) выносливость г) силу

**4. Туфли для бега называются**

а) шиповки б) ботинки  в) сапоги г) лапти

**5.Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:**

а) "Марш!" б)"Начать!" в) "Вперёд!" г)"Хоп!"

**6. Бег на дальние дистанции относится к:**

а) спортивным играм б) легкой атлетике в)бобслею  г)спринту

**7.При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:**

а)высокий старт б)низкий старт в) вид старта по желанию бегуна

**Тест по гимнастике**

**1. Основная стойка (О.С) -**

А. правая нога вперед, руки по швам. **Б**. Пятки вместе, носочки врозь, руки по швам.

В. Носки вместе, пятки врозь, руки по швам. Г. Ноги врозь, руки по швам.

**2. Сед** –

**А.** положение сидя на полу или снаряде. Б. положение стоя.

В. Положение полуприсед. Г. Положение стоя ноги согнуты в коленях.

**3. Присед**

**А** - положение занимающегося на согнутых ногах. Б -**.** положение сидя на полу или снаряде. В -. положение стоя.

4. Что такое **выпад** ?–

(движение или положение с выставлением и сгибанием опорной ноги.)

**5. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются**

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_упор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

**6. Что такое круг движение?**

(– движения рукам, ногами, туловищем, головой по окружности.)

**7. Что такое наклон**?

(– термин, обозначающий сгибание тела.)

**8. Равновесие это**

**(** – устойчивая положение занимающегося на одной ноге.)

**9.Подскок** это

**А.** – небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением. Б. –прыжки на месте.

В. – прыжки через препятствие.

**10. Хва**т это

( – способ держание за снаряд. )

**11. Вис** это

**А** – положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата.

Б - способ держание за снаряд В.- положение, в котором плечи выше точек опоры.

**Тест "Волейбол"**

1.Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в пионербол?

а) 4;б) 5;в) 6.

2.Сколько касаний мяча может быть между игроками одной команды?

а) 2;б) 3;в) 4.

3. Сколько зон на площадке ты знаешь?

а) 4;б) 5;в) 6;г) 7.

4. Игроком, какой зоны осуществляется подача?

а) 6;б) 5;в) 4;г) 1.

5. Переход игроков на площадке выполняется

а) по часовой стрелке;б) против часовой стрелки;в) в любом порядке.

6. Сколько раз подряд может игрок выполнить подачу, пока не произойдет потеря подачи мяча командой?

а) 1;б) 3;в) не ограничено.

7. Проигранный мяч отдается команде противника

а) под сеткой;б) над сеткой;в) в любом порядке.

8. Если во время подачи мяч касается сетки, но перелетает на сторону противника, считается ли он проигранным?

а) да; б) нет; в ) иногда.

9. При потере подачи очко выигрывает команда

а) противника; б) своя; в) очко никому не присуждается.

10. Подача осуществляется

а) одной рукой; б) двумя руками; в) любой частью тела.

**Ответы на тест "Волейбол":**

1.в.2.б.3.в.4.г.5.а.6.в..7.а.8.б.19.а.10.а.

**Тест к уроку "Оказание первой помощи"**

**1**.**Тугое шнурование лыжных ботинок приводит к :**

**а)** обморожению; б) потению ног; в) перелому стопы.

**2. При выборе спортивной формы необходимо правильно подобрать ее :**

а) цвет; **б)** размер; в) удобство и качество.

**3. При получении травмы учеником необходимо сначала :**

**а**) оказать ему первую помощь; б) доставить в больницу; в) сообщить администрации;

г) сообщить родителям.

**4.** **При ушибе необходимо на место ушиба положить :**

**а**) холод; б) тепло; в) повязку.

**5. При остановке артериального кровотечения используют :**

а) вату; б) перекись водорода; **в)** жгут.

**6. При остановке капиллярного или венозного кровотечения используют :**

а) бинт; б) перекись водорода; в) жгут.

**6. При переломе конечностей используют :**

а) холод; **б**) шину; в) тугую повязку.

**7. При серьезной травме позвоночника необходимо до приезда врача пострадавшего** :

а) перенести на мягкое ложе; б) усадить; **в)** не переносить.

**8. Во время выполнения прыжков приземляться только на :**

а) носки; **б)** согнутые ноги; в) на всю стопу.

**9. При оказании помощи утопающему, необходимо подплыть к нему:**

а) сбоку; **б**) сзади; в) спереди.

**10. В качестве предохранительного средства от обморожения используют :**

а) тональный крем; б) спирт; **в)** гусиный жир.

**Ответы на тест "Оказание первой помощи":**

1.а.2.б.3.а.4.а.5.в.6.а.7.б.8.а.9.б.10.в.

**Тест «Лыжи»**

1. **Форма одежды лыжника**.

( Хлопчатобумажная нижняя одежда, свитер, куртка и спортивные брюки, простые шерстяные носки, спортивная шапочка и варежки.)

1. **Перечисли способы передвижения на лыжах.**

   ( Попеременные: двухшажный и четырёхшажный; одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный; коньковый  ход)

1. **Перечисли способы подъёма в гору.**

          (Ступающим шагом,  «лесенкой», «ёлочкой», « полуёлочкой»)

1. **Перечисли способы спуска с горы**.

    (В высокой, средней и низкой стойке).

1. **Перечисли способы торможения с горы.**

    (Торможение «упором»,  «плугом», « боковым соскальзыванием » «падением»).

1. **Перечисли способы поворота на месте и в движении**.

(На месте: поворот  «солнышко»,  вокруг задников и носков лыж и  поворот «махом»; в движении: поворот « переступанием » вправо и влево, поворот «упором»).

1. **Перечисли,  из скольких частей состоит лыжа. Назови виды креплений.**

    (Лыжа состоит из трёх частей: носовая, колодка, задник; крепления бывают: мягкое ( резиновое), полужёсткое ( пяточно-ременные и  пяточно-пружинные крепления), жесткое (металлическое).

1. **Какие физические качества развиваются при занятии лыжным спортом?**

    (Сила, выносливость, быстрота, координация движений).

1. **Техника безопасности на уроках лыжной подготовки**. ( Одежда и обувь лыжника, подготовка инвентаря, передвижение с лыжами к месту занятий, состояние трассы, дистанция при передвижении на лыжах.)
2. **Перечисли зимние Олимпийские виды спорта.**

    (Лыжные гонки, биатлон, хоккей, фигурное катание, скоростной спуск, фристайл, сноуборд, прыжки с трамплина, санный спорт, бобслей, конькобежный спорт, кёрлинг, скелетон, шорт-трек, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт

**Тест "Баскетбол"**

**1.Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке?**

а) 4;б) 5;в) 6.

**2. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения?**

а) 0;б) 1;в) 2;г) 3.

**3. Сколько шагов можно сделать с мячом с места?**

а) 1;б) 2;в) не ограничено;г) 0.

**4. Ведение выполняется**

а) одной рукой;б) поочередно двумя руками;в) одновременно двумя руками.

**5. Что называется зоной нападения?**

а) половина поля под кольцом соперника;б) половина поля под своим кольцом;

в) центральная часть поля;г) место за пределами площадки у судейского столика.

**6. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:**

а) опорная нога не была оторвана от пола;б) опорная нога была оторвана от пола;

в) не важно отрывалась ли опорная нога.

**Ответы на тест "Баскетбол":**1.б. 2.в.3.г.4.а, б.5.а.6.б.

**«Олимпиада»**

**1. Термин «Олимпиада» означает:**

а)четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б)первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:**

а)1944г; б)1976.; в)1980г.; г) еще не проводились?

**3.  Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?**

а) Жан Жак Руссо;

б) Хуан Антонио Самаранч;

**в) Пьер де Кубертен;**

г) Ян Амос Каменский.

**4.** **Чем награждают спортсменов на олимпиаде?** (.Медали, грамоты, кубки)

**5. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:**

а) они отличались миролюбивым характером соревнований  
б) в период проведения игр прекращались войны  
в) они имели мировую известность г) в них принимали участие атлеты со всего мира

**6. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**

а) 2 года б) 3 года в)4 года г)5 лет

**7. Какие талисманы на Олимпийских играх в Сочи?**

а) Леопард, тигренок, собака б)Леопард, заяц, медведь в) Заяц, медведь, кошка

**8. Как звучит олимпийский девиз?**

а) "Быстрее, выше, сильнее" б)"Делу время - потехе час" в)"Главное не победа, а участие"

**9. Назовите олимпийский символ:** а) Олимпийский огонь б) Пять переплетенных колецв) Бегущий спортсмен

**10. Какого цвета полотнище Олимпийского флага?** а) Синее б) Голубое в) Белое

**11. Пять олимпийских колец символизируют:**

а) пять принципов олимпийского движения б)основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады  
в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх  
г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека

**1. К разделу легкой атлетике не относится:**

а)прыжки б)бег в)метание г)акробатика.

**2. С низкого старта бегают:** а) на короткие дистанции б) на длинные дистанции  
в) на средние дистанции г) кроссы

**3. Бег на длинные дистанции развивает**

а) быстроту  б) гибкость  
 в) выносливость  г) силу **4. Туфли для бега называются** а) шиповки б) ботинки  в) сапоги  г) лапти

**5.Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:** а) "Марш!" б)"Начать!" в) "Вперёд!" г)"Хоп!"

**6. Бег на дальние дистанции относится к:** а) спортивным играм б) легкой атлетике в)бобслею г)спринту

**7.При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:** а)высокий старт  б)низкий старт  
в) вид старта по желанию бегуна