

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА АЛЛА ПРИМА»

344022, г. Ростов-на-Дону, ул. Станиславского, 165

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом ЧОУ

«Международная школа АЛЛА ПРИМА»

(Протокол №7 от 21.06.2019 г.)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

ЧОУ «Международная школа АЛЛА ПРИМА»

Гонтарев Д.В.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ

«Международная школа АЛЛА ПРИМА»

Гонтарева О.В.

(Приказ №100 от 21.06.2019 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учитель: Хырхыров Сергей Бедросович

Категория: высшая

Предмет: физическая культура

Класс: 5-9

Образовательная область: физическая культура

Учебный год: 2019-2020

г. Ростов-на-Дону

2019-2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов.

Рабочая программа предмета «физическая культура» для 5-9 класса ЧОУ «Международная школа АЛЛА ПРИМА» на 2019-2020 учебный год является нормативным документом, предназначенным для реализации требований к минимуму содержания обучения и уровню подготовки обучающегося по предмету «физическая культура» в соответствии с Учебным планом ЧОУ «Международная школа АЛЛА ПРИМА» на 2019-2020 учебный год.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями Министерства образования и науки РФ по разработке рабочих программ, а также в соответствии с целями и задачами Программы развития ЧОУ «Международная школа АЛЛА ПРИМА» и учитывает основные положения программы (требования социального заказа, требования к выпускнику, цели и задачи образовательного процесса, особенности учебного плана школы).

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 класса разработана на основе следующих **нормативно-правовых документов**:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ, ст.32. п.2.7.
- Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений.
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577);
- Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Минобрнауки РФ, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2019-2020 учебный год.
- Учебно-методический комплект В. И. Лях Физическая культура 5-7 класс, В. И. Лях Физическая культура 8-9 класс рекомендованный Министерством образования и науки РФ.
- Устав и образовательные программы ЧОУ «Международная школа АЛЛА ПРИМА», Положение о рабочей программе педагогических работников ЧОУ «Международная школа АЛЛА ПРИМА» (Приказ № 2.1 от 28.08.2018 г.).

Данная рабочая программа по физической культуре для 5-9 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011)
- с рекомендациями авторской программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В. И. Лях – 4-е изд. – М: Просвещение, 2014. -104 с.
- с рекомендациями Примерной программы по учебным предметам физическая культура;
- с возможностями УМК В. И. Лях Физическая культура 5-7 класс, В. И. Лях Физическая культура 8-9 класс.

Программа устанавливает требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре на личностном, метапредметном и предметном уровнях, примерное содержание учебного

предмета «физическая культура».

Рабочая программа разработана на основе:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ);
- Примерная основная образовательная программа начального общего и основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
- Примерная основная образовательная среднего общего программа образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15).
- приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных начального общего, основного общего и образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427, от 10.11.2011 № 2643, от 24.01.2012 № 39, от 08.04.2015 № 1/15);
- приказ Минобрнауки России от 09.03. 2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 20.08.2008 № 241, от 30.08.2010 № 889, от 03.06.2011 № 1994, от 01.02.2012 № 74);
- приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
- приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 №1529, от 26.01.2016 № 38, от 5 июля 2017г.);
- приказ Минобрнауки России от 28.05.2014 № 594 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ» (в ред. приказов Минобрнауки России от 07.10.2014 № 1307, от 09.04.2015 № 387);
- приказ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897»;
- Приказ Минпросвещения России от 08 мая 2019 № 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;
- письмо Минобрнауки Ростовской области от 31.05.2019 №24/4.1-7171 «Рекомендации по составлению учебного плана образовательных организаций, реализующих основные образовательные программы начального общего,

основного общего, среднего общего образования, расположенных на территории Ростовской области, на 2019-2020 учебный год».

- **Для реализации рабочей программы выбран УМК**
- 1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11кл. В.И.Лях, А.А.Зданевич М., «Просвещение»
- 2. Методика физвоспитания учащихся 5-11 классов Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев, Р.М.Шитова М., «Просвещение»
- 3. Журнал «Физическая культура в школе»
- 4. Настольная книга учителя физической культуры. Г.И.Погадаев. Изд-во «Фис.»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Рабочая программа по физической культуре для 5 – 9 классов разработана на основе учебной комплексной программы по физической культуре, автором составителем которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич; Москва, издательство «Просвещение», Учебная программа для 5 – 9 классов рассчитана на 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических,

национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

В связи с тем, что в школе отсутствует спортивный зал (для занятий физической культурой приспособлена классная комната), нет надлежащего оборудования, невозможно в полной объёме пройти программу по гимнастике. Вследствие этого из программы исключены занятия на гимнастическом бревне, разновысоких брусьях, но добавлены часы на акробатику.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обоснованием выбора программы является то, что она составлена в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, регионально-климатическими условиями. Программа направлена на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения. Опираясь на школьный учебный план, программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

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

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

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Задачи физического воспитания учащихся направлены на:

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
2. Овладение школой движений
3. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
4. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию физических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на: укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента

невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5 – 9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: **демократизация** и **гуманизация** педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и **оптимизация** состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из

области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5 – 9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5 – 8 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни.

На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На

этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности.

Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 17 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений.

Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10 – 11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-

силовых способностей, а, также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя; физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5 – 9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся.

Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимный анализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5 – 6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и

формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом.

Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5 – 7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента.

Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7 – 9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия. Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Физическая подготовленность должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и само регуляцию физических и психических состояний.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.- 104с. - ISBN 978 – 5 - 09 – 028305-2.;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

3. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

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

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

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

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из

базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

4. МЕСТО ПРЕДМЕТА В БАЗИСНОМ УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю.

5. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

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

Личностные результаты

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;

выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

«демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

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

Предметные результаты

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

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

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

жизни.

В области нравственной культуры:

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

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных

действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 – 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей.

Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его

стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

деятельности оценивать итоги.	и средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.		
----------------------------------	--	--	--

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
сходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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

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

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное

значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76- 84	70- 76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”

1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координацион-ные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0 9.9	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.7	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7		9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300 1350	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1400	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1450	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1500	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350		900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20

6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 7 8 9 10			
		на низкой перекладине (девочки)	11 12 13 14 15					4 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13

8. Учебно-тематический план

Тема	Количество часов				
	Классы				
	5 класс	6 класс	7 А/Б класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре	В процессе уроков				
Гимнастика с элементами акробатики	30	31	25/25	25	25
Легкая атлетика	36	36	52/52	39	39
Спортивные игры (волейбол)	14	11	11/11	11	11
Спортивные игры (баскетбол)	20	20	11/11	15	15
Спортивные игры (футбол)	-	-	-	9	9
Общее количество часов	100	98	99/99	99	99

9. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ урока	Название темы (раздела)	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			Дата проведения	
				Личностные	Метапредметные	Предметные	По плану	По факту
	Легкая атлетика	11	6					
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1		Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Описывать технику бега с высокого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники высокого старта.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. Освоить технику бега с высокого старта.	2.09	
2	Скоростной бег.	1		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.	4.09	
3	Челночный бег. Эстафетный бег.	1		Оказывать бескорыстную	Добывать информацию из различных источников о вариантах	Выполнять челночный бег.	5.09	

				помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	челночного бега. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия при освоении бега.	Научиться передаче эстафетной палочки.		
4	Бег на результат 30 метров. Круговая эстафета.	1	1	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат.	Описывать технику эстафетного бега. Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега. Учиться в процессе круговой эстафеты отличать, верно, выполненное физическое упражнение от неверного.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.	9.09	
5	Бег на результат 60 метров. Влияние легкоатлетических упражнений на организм.	1	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат.	Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуре. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.	11.09	
6	Челночный бег 3x10м на результат. Прыжок в длину с разбега.	1	1	Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину. Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу.	Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять	12.09	

				наилучшего результата.	В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
7	Метание мяча. Прыжок в длину с места.	1		Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Овладеть знаниями о технике метания мяча и прыжка в длину с места. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания и прыжков. Определять цель овладения техникой метания мяча и прыжков на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой метания малого мяча и прыжка в длину с места	16.09	
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов. Бег 300 м.	1		Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Овладеть техникой прыжка в длину.	18.09	
9	Прыжок в длину с места на результат. Бег на средние дистанции.	1	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	19.09	
10	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	1	Проявлять дисциплинированность,	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Слушать других, пытаться	Приобрести опыт выполнения	23.09	

	Метание мяча с разбега.			трудолюбие и упорство в прыжках в длину.	принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.	прыжка в длину с лучшим результатом.		
11	Метание мяча на результат.	1	1	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	Описывать технику метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	25.09	
	Кроссовая подготовка	4	1					
12	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий.	1		Знать способы выполнения разных беговых упражнений	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выразить поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	Освоить технику бега на длинные дистанции	26.09	
13	Кросс. Развитие выносливости.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	30.09	

				на выносливость.	бега.			
14	Шестиминутный бег. Преодоление препятствий.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Владение знаниями о правильном темпе бега. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Контролировать самочувствие, дыхание и темп бега для достижения наилучшего результата.	Овладеть тактикой шестиминутного бега.	2.10	
15	Бег на результат 1000 м. Упражнения в подтягивании.	1	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык в процессе бега 1000 м.	Владение знаниями о правильном темпе бега на дистанции 1000 м. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения в процессе игр. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции 1000 м.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	3.10	
	Баскетбол	11	5					
16	Стойка и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ.	1		Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.	7.10	
17	Стойки и повороты.	1		Проявлять дисциплинированность,	Иметь представление о истории развития баскетбола. Взаимодействовать со сверстниками	Формировать умение выполнять	9.10	

				трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе	в процессе игры в баскетбол. Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе.	стойки и повороты в баскетболе.		
18	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Наклон вперед - на результат.	1	1	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие во время освоения техники ведения мяча в баскетболе.	Описывать технику ведения мяча в баскетболе. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль при освоении техники ведения мяча. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Освоить технику ведения мяча.	10.10	
19	Остановка двумя шагами и прыжком.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники остановок в баскетболе.	Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Оценивать объективно свои умения в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Оценивать объективно свои умения в баскетболе.	Формировать умение выполнять остановки в баскетболе.	14.10	
20	Ведение мяча на правой (левой) рукой. Челночный бег 3x10 на результат.	1	1	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в	Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в	16.10	

				баскетболе.	баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	баскетболе.		
21	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1		Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе.	17.10	
22	Ведение мяча два шага бросок. Поднимание туловища на результат.	1	1	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	21.10	
23	Броски мяча по кольцу двумя руками от груди.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	23.10	
24	Бросок двумя руками снизу в движении. Подтягивание,	1	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	24.10	

	отжимание на результат.			упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.			
25	Ведение мяча с изменением скорости.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе.	Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе. Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе.	Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе.	6.11	
26	Ведения мяча с изменением направления. Прыжок с места на результат.	1	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе.	Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе. Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе.	Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе.	7.11	
	Гимнастика	30	10					
27	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Перекаты.	1		Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении	Самостоятельно находить информацию в материалах учебников об акробатических упражнениях. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте	Освоить перекаты.	11.11	

				перекатов.	с учителем при выполнении упражнений. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить.			
28	Акробатика. Кувырок вперед. Прыжок с места на результат.	1	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	13.11	
29	Акробатика. Кувырок вперед. Прыжок с места на результат.	1	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	14.11	
30	Акробатика. Кувырок назад.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	18.11	
31	Акробатика. Кувырок назад.	1		Оказывать бескорыстную	Уметь находить информацию о художественной гимнастике.	Выполнять акробатические	20.11	

				помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	упражнения.		
32	Акробатика. Стойка на лопатках.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	21.11	
33	Акробатика. Стойка на лопатках.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	25.11	
34	Кувырок вперед и назад. Поднимание туловища – тест.	1	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения	Выполнять акробатические упражнения.	27.11	

					акробатических упражнений.			
35	Кувырок вперед и назад. Поднимание туловища – тест.	1	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	28.11	
36	Акробатическая комбинация из 2-3 элементов.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	2.12	
37	Акробатическая комбинация из 2-3 элементов.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	4.12	
38	Акробатическая комбинация из 3-х элементов.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из	Выполнять акробатические упражнения.	5.12	

				упражнений.	разученных упражнений.			
39	Акробатическая комбинация из 3-х элементов.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	9.12	
40	Мост из положения лежа на спине. Прыжок с места на результат.	1	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	11.12	
41	Мост из положения лежа на спине. Прыжок с места на результат.	1	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	12.12	
42	Акробатическая комбинация из 4-х элементов.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.	Выполнять акробатические упражнения.	16.12	

				акробатических упражнений.	Составлять комбинации из разученных общеразвивающих упражнений.			
43	Акробатическая комбинация из 4-х элементов.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных общеразвивающих упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	18.12	
44	Вис согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1		Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов.	Освоить висы.	19.12	
45	Подтягивание в висе (мальчики); подтягивание из виса лежа (девочки).	1	1	Активно включаться в общение в процессе подтягивания.	Уметь определять основную информацию об упражнениях для освоения техники подтягивания. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями. Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении висов и упоров.	Выполнять гимнастические упражнения на снарядах.	23.12	
46	Поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы.	1		Слушать других, пытаться принимать другую точку	Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте	Освоить висы.	25.12	

				зрения при освоении висов.	с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов.			
47	Комбинации из нескольких элементов.	1		Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов.	Освоить висы.	26.12	
48	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1		Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять опорные прыжки.	13.01	
49	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Тест – наклон вперед.	1	1	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять опорные прыжки.	15.01	

50	Прыжки через скакалку. Опорный прыжок.	1		Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков со скакалкой.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка и прыжков на скакалке. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении броска набивного мяча. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять прыжки через скакалку и опорные прыжки.	16.01	
51	Лазание по канату. Опорный прыжок.	1		Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять лазание по канату и опорные прыжки.	20.01	
52	Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату.	1	1	Развивать товарищество и отзывчивость при освоении опорных прыжков.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения опорного прыжка. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения гимнастических элементов. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в опорном прыжке и тестировании.	Выполнять упражнения на снаряде.	22.01	
53	Гимнастическая полоса	1		Активно включаться в	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для	Освоить гимнастическую	23.01	

	препятствий.			общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	преодоления гимнастической полосы препятствий. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения тестирования. Составлять план действий по освоению полосы препятствий.	полосу препятствий.		
54	Гимнастическая полоса препятствий.	1		Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения тестирования. Составлять план действий по освоению полосы препятствий.	Освоить гимнастическую полосу препятствий.	27.01	
55	Гимнастическая полоса препятствий.	1		Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения тестирования. Составлять план действий по освоению полосы препятствий.	Освоить гимнастическую полосу препятствий.	29.01	

				препятствий.				
56	Контрольные тесты. Соревнования по гимнастике.	1	1	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в процессе соревнования.	Уметь анализировать свои действия и сравнивать себя с другими при выполнении акробатических упражнений. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в тестировании.	Выполнять гимнастические упражнения на снарядах.	30.01	
	Волейбол	14	1					
57	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1		Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в волейболе.	3.02	
58	Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1		Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	Овладеть комбинацией из элементов в волейболе.	5.02	

				волейболе.				
59	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте.	6.02	
60	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте.	10.02	
61	Прием и передача мяча после перемещения.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.	12.02	
62	Прием и передача мяча после перемещения.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать	Выполнять прием и передачу мяча.	13.02	

				и передачи мяча.	правильность или ошибочность передачи мяча.			
63	Передача мяча над собой, через сетку.	1		Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча.	Выполнять передачу мяча над собой, через сетку.	17.02	
64	Передача мяча над собой, через сетку.	1		Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча.	Выполнять передачу мяча над собой, через сетку.	19.02	
65	Нижняя прямая подача.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи.	Описывать технику нижней подачи в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи.	Овладеть нижней подачей в волейболе.	20.02	
66	Нижняя прямая подача.	1		Проявлять дисциплинированность,	Описывать технику нижней подачи в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со	Овладеть нижней подачей в волейболе.	26.02	

				трудолюбие и упорство при освоении подачи.	сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи.			
67	Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча. Поднимание туловища на результат.	1	1	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	Описывать комбинации в волейболе. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при освоении элементов в волейболе. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения комбинации из элементов.	Освоить комбинацию из элементов в волейболе.	27.02	
68	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	Освоить командную тактику игры в волейбол.	2.03	
69	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять	Добывать информацию из различных источников об игровых приемах и действиях в волейболе. Адекватно воспринимать критику сверстников и учителя во время игры.	Освоить командную тактику игры в волейбол.	4.03	

				командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	Следить за правильностью выполнения свободного нападения и оценивать свои результаты.			
70	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	Моделировать тактику игровых действий в волейболе. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при освоении позиционного нападения. Оценивать результат своих действий в игре.	Освоить командную тактику игры в волейбол.	5.03	
	Баскетбол	9	2					
71	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока.	1		Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.	11.03	
72	Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Челночный бег	1	1	Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	Слушать информацию о технике ловли мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли	Овладеть техникой ловли в баскетболе.	12.03	

	3x10.				в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.			
73	Ведение мяча шагом и бегом.	1		Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	16.03	
74	Бросок одной рукой от плеча на месте. Подтягивание на результат.	1	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	18.03	
75	Бросок мяча одной, двумя руками от груди в кольцо.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	19.03	
76	Бросок мяча одной, двумя	1		Проявлять дисциплинирован	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую	Освоить технику бросков	30.03	

	руками от груди в кольцо.			ность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	мяча в баскетболе.		
77	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	1.04	
78	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	2.04	
79	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	6.04	

					владения броска в баскетболе.			
	Легкая атлетика	11	4					
80	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1		Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.	8.04	
81	Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания	1		Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.	9.04	
82	Прыжок в высоту	1		Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.	13.04	
83	Учет по технике прыжка в высоту	1	1	Развивать мотив и желание выполнять прыжок в высоту для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в высоту. Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Овладеть техникой прыжка в высоту.	15.04	
84	Высокий старт. Старт с опорой на руку. Стартовый	1		Проявлять качества силы, быстроты,	Описывать технику высокого старта. Развивать умение общаться со	Овладеть техникой бега с высокого старта.	16.04	

	разгон			выносливости при овладении техники высокого старта.	сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта.			
85	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта.	Овладеть техникой стартового разгона.	20.04	
86	Бег на результат 30м. Метание мяча на дальность.	1	1	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат.	Описывать технику эстафетного бега. Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	22.04	
87	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов.	1	1	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	Описывать технику выполнения метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	23.04	
88	Метание мяча с разбега на	1	1	Управлять своими эмоциями	Описывать технику выполнения метания мяча.	Овладеть техникой	27.04	

	результат. Прыжок в длину.			при выполнении метания на результат.	Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
89	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м	1		Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Овладеть техникой прыжка в длину. Освоить челночный бег.	29.04	
90	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	1	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Овладеть техникой прыжка в длину.	30.04	
	Кроссовая подготовка	10	2					
91	Кроссовая подготовка	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	6.05	

				уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	выполнения длительного бега.			
92	Преодоление препятствий	1		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	7.05	
93	Кроссовый бег с равномерной скоростью	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности выполнения длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	13.05	
94	Учет в беге на 1000 м.	1	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге на 1000 м. Сопереживать своим одноклассникам.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий при выполнении бега 1000 м. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции 1000 м. Понимать причины своего успеха/неуспеха в беге на результат.	Научиться преодолевать бег 1000 м. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	14.05	
95	Эстафетный бег. Развитие скоростных	1		Проявлять волевое усилие для достижения	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития	18.05	

	способностей.			наилучшего результата в беге	Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	выносливости.		
96	Развитие силовых и координационных способностей. Контроль двигательной подготовленности	1	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	20.05	
97	Кроссовый бег с равномерной скоростью	1		Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	21.05	
98	Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,	Добыть информацию из различных источников о вариантах эстафетного бега. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять	Научиться передаче эстафетной палочки.	25.05	
99	Эстафетный бег. Развитие	1		находить с ними общий язык во			27.05	

	скоростных способностей.			время бега.	взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия при освоении бега.			
100	Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1					28.05	

**Календарно-тематическое планирование
6 класс**

№ урока	Название темы (раздела)	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			Дата проведения	
				Личностные	Метапредметные	Предметные	По плану	По факту
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1		Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Описывать технику бега с высокого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники высокого старта.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. Освоить технику бега с высокого старта.	3.09	

2	Скоростной бег. Станицы истории.	1		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.	6.09	
3	Скоростной бег. Станицы истории.	1		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.	7.09	
4	Челночный бег. Эстафетный бег.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	Добывать информацию из различных источников о вариантах челночного бега. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия при освоении бега.	Выполнять челночный бег. Научиться передаче эстафетной палочки.	10.09	
5	Челночный бег. Эстафетный бег.	1		Оказывать бескорыстную	Добывать информацию из различных источников о	Выполнять челночный бег.	13.09	

				помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	вариантах челночного бега. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия при освоении бега.	Научиться передаче эстафетной палочки.		
6	Бег на результат 30 метров.	1	1	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат.	Описывать технику эстафетного бега. Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега. Учиться в процессе круговой эстафеты отличать, верно, выполненное физическое упражнение от неверного.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуально о развития физических качеств.	14.09	
7	Бег на результат 60 метров.	1	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат.	Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуры. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат. Высказывать свою информацию о влиянии	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуально о развития физических качеств.	17.09	

					легкоатлетических упражнений на организм.			
8	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м на результат.	1	1	Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в высоту. Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	20.09	
9	Метание мяча. Прыжок в длину с места.	1		Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Овладеть знаниями о технике метания мяча и прыжка в длину с места. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания и прыжков. Определять цель овладения техникой метания мяча и прыжков на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой метания малого мяча и прыжка в длину с места	21.09	
10	Метание мяча. Прыжок в длину с места.	1		Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Овладеть знаниями о технике метания мяча и прыжка в длину с места. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания и прыжков.	Овладеть техникой метания малого мяча и прыжка в длину с места	24.09	

					Определять цель овладения техникой метания мяча и прыжков на уроке с помощью учителя.			
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов. Бег 300м.	1		Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Овладеть техникой прыжка в длину.	27.09	
12	Прыжок в длину с места на результат. Бег на средние дистанции.	1	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	28.09	
13	Прыжок в длину с места на результат. Бег на средние	1	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.	Выполнять тестовое упражнение для	1.10	

	дистанции.			упорство в прыжках в длину.	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.	оценки уровня индивидуальног о развития.		
14	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча с разбега.	1	1	Проявлять дисциплинированно сть, трудолюбие и упорство в прыжках в длину.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.	Приобрести опыт выполнения прыжка в длину с лучшим результатом.	4.10	
15	Метание мяча на результат.	1	1	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	Описывать технику метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуальног о развития.	5.10	
16	Кроссовая подготовка. Преодоление	1		Знать способы выполнения разных беговых	Составлять свой план действий по развитию выносливости.	Освоить технику бега на длинные	8.10	

	препятствий.			упражнений	Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	дистанции		
17	Кросс. Развитие выносливости.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	11.10	
18	Шестиминутный бег. Преодоление препятствий.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Владение знаниями о правильном темпе бега. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Контролировать самочувствие, дыхание и темп бега для достижения наилучшего результата.	Овладеть тактикой шестиминутного бега.	12.10	

19	Бег на результат 1000м. Упражнения в подтягивании.	1	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык в процессе бега 1000 м.	Владение знаниями о правильном темпе бега на дистанции 1000 м. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения в процессе игр. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции 1000 м.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	15.10	
20	Стойка и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ.	1		Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.	18.10	
21	Стойки и повороты.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе	Иметь представление о истории развития баскетбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе.	Формировать умение выполнять стойки и повороты в баскетболе.	19.10	

22	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1		Проявлять дисциплинированность и трудолюбие во время освоения техники ведения мяча в баскетболе.	Описывать технику ведения мяча в баскетболе. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль при освоении техники ведения мяча. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Освоить технику ведения мяча.	22.10	
23	Остановка двумя шагами и прыжком.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники остановок в баскетболе.	Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Оценивать объективно свои умения в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Оценивать объективно свои умения в баскетболе.	Формировать умение выполнять остановки в баскетболе.	25.10	
24	Ведение мяча на правой (левой) рукой.	1		Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения	Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и	Расширять двигательный опыт при освоении	26.10	

				ведения мяча в баскетболе.	участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	техники ведения мяча в баскетболе.		
25	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1		Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе.	5.11	
26	Ведение мяча два шага бросок.	1		Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	8.11	
27	Броски мяча по кольцу двумя руками от груди.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	9.11	

				овладении техникой броска в баскетболе.	баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.			
28	Бросок двумя руками снизу в движении.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	12.11	
29	Ведение мяча с изменением скорости.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе.	Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе. Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе.	Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе.	15.11	
30	Ведения мяча с изменением	1		Проявлять дисциплинированно	Анализировать технику перемещений и владение	Формировать умение	16.11	

	направления.			сть, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе.	мячом в баскетболе. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе. Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе.	выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе.		
31	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Перекаты.	1		Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении перекатов.	Самостоятельно находить информацию в материалах учебников об акробатических упражнениях. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить.	Освоить перекаты.	19.11	
32	Кувырок вперед.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.	Выполнять акробатические упражнения.	22.11	

					Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.			
33	Кувырок вперед.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	23.11	
34	Кувырок назад.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые	Выполнять акробатические упражнения.	26.11	

					дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.			
35	Кувырок назад.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	29.11	
36	Стойка на лопатках.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы	Выполнять акробатические упражнения.	30.11	

					в план освоения акробатических упражнений.			
37	Стойка на лопатках.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	3.12	
38	Стойка на лопатках.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения	Выполнять акробатические упражнения.	6.12	

					акробатических упражнений.			
39	Кувырок вперед и назад.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	7.12	
40	Кувырок вперед и назад.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических	Выполнять акробатические упражнения.	10.12	

					упражнений.			
41	Акробатическая комбинация из 2-3 элементов.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	13.12	
42	Акробатическая комбинация из 2-3 элементов.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	14.12	
43	Акробатическая комбинация из 3-х элементов.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при	Выполнять акробатические упражнения.	17.12	

				упражнений.	выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений.			
44	Акробатическая комбинация из 3-х элементов.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	20.12	
45	Мост из положения лежа на спине.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы	Выполнять акробатические упражнения.	21.12	

					в план освоения акробатических упражнений.			
46	Мост из положения лежа на спине.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	24.12	
47	Мост из положения лежа на спине.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения	Выполнять акробатические упражнения.	27.12	

					акробатических упражнений.			
48	Акробатическая комбинация из 4-х элементов.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных общеразвивающих упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	14.01	
49	Акробатическая комбинация из 4-х элементов.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных общеразвивающих упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	17.01	

50	Вис согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1		Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов.	Освоить висы.	18.01	
51	Подтягивание в висе (мальчики); подтягивание из виса лежа (девочки).	1		Активно включаться в общение в процессе подтягивания.	Уметь определять основную информацию об упражнениях для освоения техники подтягивания. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями. Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении висов и упоров.	Выполнять гимнастические упражнения на снарядах.	21.01	
52	Поднимание прямых ног в висе.	1		Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов.	Освоить висы.	24.01	

53	Комбинации из нескольких элементов.	1		Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов.	Освоить висы.	25.01	
54	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1		Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять опорные прыжки.	28.01	
55	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1		Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и	Выполнять опорные прыжки.	31.01	

					осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.			
56	Прыжки через скакалку. Опорный прыжок.	1		Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков со скакалкой.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка и прыжков на скакалке. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении броска набивного мяча. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять прыжки через скакалку и опорные прыжки.	1.02	
57	Лазание по канату. Опорный прыжок.	1		Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в	Выполнять лазание по канату и опорные прыжки.	4.02	

					прыжках.			
58	Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату.	1	1	Развивать товарищество и отзывчивость при освоении опорных прыжков.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения опорного прыжка. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения гимнастических элементов. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в опорном прыжке и тестировании.	Выполнять упражнения на снаряде.	7.02	
59	Гимнастическая полоса препятствий.	1		Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения тестирования. Составлять план действий по освоению полосы препятствий.	Освоить гимнастическую полосу препятствий.	8.02	
60	Гимнастическая полоса препятствий.	1		Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий.	Освоить гимнастическую полосу препятствий.	11.02	

				уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения тестирования. Составлять план действий по освоению полосы препятствий.			
61	Контрольные тесты. Соревнования по гимнастике.	1		Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения тестирования. Составлять план действий по освоению полосы препятствий.	Освоить гимнастическую полосу препятствий.	14.02	
62	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке,	Знать технику лыжных ходов, правила круговой эстафеты.	15.02	

					подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».			
63	Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1		Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в волейболе.	18.02	
64	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1		Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	Овладеть комбинацией из элементов в волейболе.	21.02	
65	Прием и передача мяча после перемещения.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при	Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. Осуществлять контроль,	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на	22.02	

				освоении передачи в волейболе.	коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.	месте.		
66	Передача мяча над собой, через сетку.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.	25.02	
67	Нижняя прямая подача.	1		Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего	Выполнять передачу мяча над собой, через сетку.	28.02	

					неуспеха и находить способы овладения передачей мяча.			
68	Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи.	Описывать технику нижней подачи в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи.	Овладеть нижней подачей в волейболе.	29.02	
69	Техника безопасности на уроке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	Описывать комбинации в волейболе. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при освоении элементов в волейболе. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения комбинации из элементов.	Освоить комбинацию из элементов в волейболе.	3.03	
70	Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача	1		Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе.	Освоить командную тактику игры в волейбол.	6.03	

	мяча.			поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.			
71	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	Добывать информацию из различных источников об игровых приемах и действиях в волейболе. Адекватно воспринимать критику сверстников и учителя во время игры. Следить за правильностью выполнения свободного нападения и оценивать свои результаты.	Освоить командную тактику игры в волейбол.	10.03	
72	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	Моделировать тактику игровых действий в волейболе. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при освоении позиционного нападения. Оценивать результат своих действий в игре.	Освоить командную тактику игры в волейбол.	13.03	
73	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.Прыжки в высоту способом	1		Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.	14.03	

	«перешагивания».				соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.			
74	Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания.	1		Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	Слушать информацию о технике ловли мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Овладеть техникой ловли в баскетболе.	17.03	
75	Прыжок в высоту.	1		Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	20.03	

76	Учет по технике прыжка в высоту.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	21.03	
77	Стойка и передвижения игрока.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	31.03	
78	Ловля мяча двумя руками от груди на месте.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	3.04	

					Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.			
79	Ведение мяча шагом и бегом.	1		Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.	4.04	
80	Бросок одной рукой от плеча на месте.	1		Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.	7.04	
81	Бросок мяча одной, двумя руками от груди в кольцо.	1		Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.	10.04	
82	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в	1	1	Развивать мотив и желание выполнять прыжок в высоту	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в	11.04	

	мини-баскетбол.			для достижения наилучшего результата.	Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	высоту.		
83	Высокий старт. Старт с опорой на руку. Стартовый разгон.	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при овладении техники высокого старта.	Описывать технику высокого старта. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта.	Овладеть техникой бега с высокого старта.	14.04	
84	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта.	Овладеть техникой стартового разгона.	17.04	
85	Бег на результат 30м. Метание мяча на дальность.	1	1	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в	Описывать технику эстафетного бега. Уметь учитывать разные	Овладеть техникой метания малого	18.04	

				процессе бега на результат.	мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
86	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов.	1	1	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	Описывать технику выполнения метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	21.04	
87	Метание мяча с разбега на результат. Прыжок в длину.	1		Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	Описывать технику выполнения метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	24.04	
88	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м.	1		Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить	Овладеть техникой прыжка в длину. Освоить	25.04	

				бега.	бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	челночный бег.		
89	Прыжок в длину с разбега на результат.	1		Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Овладеть техникой прыжка в длину.	28.04	
90	Кроссовая подготовка.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности выполнения длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	8.05	

91	Преодоление препятствий.	1		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	12.05	
92	Кроссовый бег с равномерной скоростью.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности выполнения длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	15.05	
93	Кроссовый бег с равномерной скоростью.	1	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге на 1000 м. Сопереживать своим одноклассникам.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий при выполнении бега 1000 м. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции 1000 м. Понимать причины своего успеха/неуспеха в беге на результат.	Научиться преодолевать бег 1000 м. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	16.05	
94	Кроссовый бег с равномерной скоростью.	1		Проявлять волевое усилие для достижения	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе	Овладеть упражнениями для развития	19.05	

				наилучшего результата в беге	бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	выносливости.		
95	Учет в беге на 1000 м.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	22.05	
96	Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1		Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	23.05	

97	Развитие силовых и координационных способностей. Контроль двигательной подготовленности.			Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	26.05	
98	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт.			Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	29.05	

**Календарно-тематическое планирование
7 «А» класс**

№ урок	Название темы (раздела)	0 часов в на	Количество контрольных работ	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС	Дата проведения
---------------	--------------------------------	---------------------	-------------------------------------	---	------------------------

				Личностные	Метапредметные	Предметные	По плану	По факту
	Легкая атлетика	16						
1	Инструктаж по охране труда. Понятие об утомлении и переутомлении.	1		Овладеть знаниями об утомлении и переутомлении.	Находить информацию об утомлении и переутомлении в интернете. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний об утомлении и переутомлении. Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.	5.09	
2	Развитие скоростных способностей.	1		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.	6.09	
3	Высокий старт и стартовый разгон.	1		Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого	Описывать технику бега с высокого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта.	Освоить технику бега с высокого старта.	7.09	

				старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники высокого старта.			
4	Низкий старт Стартовый разгон.	1		Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники низкого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Описывать технику бега с низкого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники низкого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники низкого старта.	Освоить технику бега с низкого старта.	12.09	
5	Спринт. Бег по дистанции.	1		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.	13.09	
6	Спринт. Финальное усилие.	1					14.09	
7	Эстафетный бег.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	Стремиться преодолевать себя во время освоения эстафетного бега. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять	Научиться передаче эстафетной палочки.	19.09	

					взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия при освоении бега.			
8	Развитие скоростных способностей. Учет в беге на 60 метров.	1	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат.	Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуры. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.	20.09	
9	Развитие скоростной выносливости.	1		Стремиться преодолевать себя во время освоения скоростного бега.	Описывать технику скоростного бега. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение в процессе освоения скоростного бега. Самостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега.	Овладеть техникой скоростного бега.	21.09	
10	Развитие скоростно-силовых	1		Проявлять дисциплинированность, управлять своими	Овладеть знаниями о технике метания мяча в цель.	Овладеть техникой метания малого	26.09	

	способностей. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.			эмоциями при выполнении метания.	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания. Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя.	мяча.		
11	Метание мяча на дальность.	1		Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	Описывать технику метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	27.09	
12	Метание мяча на дальность. Учет.	1	1				28.09	
13	Развитие силовых и координационных способностей.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности.	Выполнять упражнения для развития силовых и координационных способностей.	3.10	
14	Прыжки в длину с места.	1		Проявлять дисциплинированность	Овладеть знаниями о технике прыжка в длину с	Овладеть техникой	4.10	

				ь, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков.	места. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе прыжков. Определять цель овладения техникой прыжков на уроке с помощью учителя.	прыжка в длину с места.		
15	Прыжок в длину с разбега. Шестиминутный бег.	1		Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выразить поддержку другу другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Овладеть техникой прыжка в длину.	5.10	
16	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.	Приобрести опыт выполнения прыжка в длину с лучшим результатом.	10.10	

	Кроссовая подготовка	7						
17	Развитие выносливости.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	11.10	
18	Развитие силовой выносливости.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	12.10	
19	Преодоление препятствий.	1		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	17.10	

				развития выносливости.	и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.			
20	Бег по пересеченной местности.	1		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости в процессе бега на местности.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть техникой бега на местности.	18.10	
21	Переменный бег. Бег в гору.	1		Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	19.10	
22	Кроссовый бег с преодолением	1		Знать способы выполнения разных	Составлять свой план действий по развитию	Освоить технику бега на	24.10	

	препятствий.			беговых упражнений	выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	длинные дистанции		
23	Кроссовая подготовка.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	25.10	
	Баскетбол	3						
24	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой передачи в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике передачи в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения передачи в	Освоить технику передачи мяча в баскетболе.	26.10	

					баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения передачи в баскетболе.			
25	Совершенствовани е техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	1		Проявлять дисциплинированност ь, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	7.11	
26	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	1	1	Проявлять дисциплинированност ь, трудолюбие и упорство при выполнении элементов передачи мяча в баскетболе.	Анализировать технику передачи мяча в баскетболе. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время выполнения передачи мяча в баскетболе. Контролировать и оценивать выполнение передачи мяча в баскетболе.	Формировать умение выполнять передачи мяча в баскетболе.	8.11	
	Гимнастика	25						
27	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики.	1		Проявлять дисциплинированност ь, трудолюбие и упорство при	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития	Освоить упражнения на гибкость.	9.11	

	Основы знаний. Упражнения на гибкость.			освоении упражнений на гибкость.	гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.			
28	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики. Основы знаний. Упражнения на гибкость.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.	14.11	
29	Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь определять основную информацию об упражнениях с гантелями для освоения техники. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями. Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении упражнения с	Выполнять упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	15.11	

					внешним сопротивлением – с гантелями.			
30	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	16.11	
31	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических	Выполнять акробатические упражнения.	21.11	

					упражнений.			
32	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	22.11	
33	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	23.11	

34	Акробатические упражнения.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.	28.11	
35	Акробатические упражнения.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	29.11	
36	Акробатические упражнения.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в	Уметь находить информацию о художественной гимнастике.	Выполнять акробатические упражнения.	30.11	

				процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.			
37	Развитие гибкости.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.	5.12	
38	Развитие гибкости.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Освоить упражнения на гибкость.	6.12	

					при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.			
39	Развитие гибкости.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.	7.12	
40	Развитие гибкости.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.	12.12	
41	Комбинации из ранее освоенных	1		Оказывать бескорыстную	Уметь находить информацию о	Выполнять акробатические	13.12	

	акробатических элементов.			помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений.	упражнения.		
42	Упражнения в висе, равновесии.	1		Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов.	Освоить висы.	14.12	
43	Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1					19.12	
44	Развитие координационных способностей.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.	20.12	

					Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.			
45	Развитие координационных способностей.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.	21.12	
46	Развитие координационных способностей.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.	26.12	

47	Развитие координационных способностей.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.	27.12	
48	Лазание по канату.	1		Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате.	Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания.	Выполнять лазание по канату.	16.01	
49	Лазание по канату.	1					17.01	
50	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1		Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Осуществлять контроль,	Выполнять опорные прыжки.	18.01	

					коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении прыжка. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.			
51	Метание набивного мяча из – за головы. Учет по технике опорного прыжка.	1	1	Организовывать учебное взаимодействие в группе при учете техники опорного прыжка.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять бросок набивного мяча.	23.01	
	Баскетбол	8						
52	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.	24.01	

					безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.			
53	Повороты с мячом после остановки.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе	Иметь представление о истории развития баскетбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе.	Формировать умение выполнять стойки и повороты в баскетболе.	25.01	
54	Ловля и передача мяча.	1		Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе.	30.01	
55	Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	1				31.01	
56	Ведение мяча с изменением направления.	1		Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	1.02	
57	Ведение мяча с изменением скорости.	1					6.02	

					баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.			
58	Бросок мяча одной и двумя руками.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	7.02	
59	Бросок в движении после ловли мяча.	1					8.02	
	Волейбол	11						
60	Стойки и передвижения игрока.	1		Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в волейболе.	13.02	

61	Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед.	1		Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	Овладеть комбинацией из элементов в волейболе.	14.02	
62	Передача мяча сверху двумя руками.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.	15.02	
63	Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте.	20.02	

					Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.			
64	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1		Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча.	Выполнять передачу мяча над собой, через сетку.	21.02	
65	Прием мяча снизу двумя руками.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.	22.02	
66	Нижняя прямая подача мяча.	1		Проявлять дисциплинированность	Описывать технику нижней подачи в	Овладеть нижней подачей	27.02	

				ь, трудолюбие и упорство при освоении подачи.	волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи.	в волейболе.		
67	Подача мяча в парах на точность.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.	Выполнять передачу мяча в парах на точность.	28.02	
68	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и	Выполнять прием и передачу мяча.	29.02	

					обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.			
69	Развитие координационных способностей.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.	5.03	
70	Игровые задания на укороченной площадке.	1		Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	Освоить командную тактику игры в волейбол.	6.03	
	Легкая атлетика	29						
71	Инструктаж по правилам Т.Б.	1		Понимать необходимость	Уметь находить наиболее подходящий способ	Научиться преодолевать	12.03	

	Преодоление препятствий.			регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	бег с препятствиями.		
72	Развитие выносливости.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	13.03	
73	Бег по повороту дорожки.	1		Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.	Овладеть техникой бега.	14.03	
74	Переменный бег.	1		Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.			19.03	

75	Бег в гору.	1		Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	20.03	
76	Кроссовая подготовка.	1		Знать способы выполнения разных беговых упражнений	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	Освоить технику бега на длинные дистанции	21.03	
77	Развитие силовой выносливости.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	2.04	

					правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.			
78	Преодоление полосы препятствий	1		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	3.04	
79	Гладкий бег.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности выполнения длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	4.04	
80	Прыжок в высоту способом «перешагивания».	1		Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка.	Овладеть техникой прыжка.	9.04	

81	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега.	1		Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка.	Овладеть техникой прыжка.	10.04	
82	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с полного разбега.	1	1	Развивать мотив и желание выполнять прыжок для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка. Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Овладеть техникой прыжка.	11.04	
83	Развитие скоростных способностей.	1		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.	16.04	
84	Низкий старт. Стартовый разгон.	1		Проявлять качества силы, быстроты,	Развивать умение общаться со сверстниками	Овладеть техникой	17.04	

				выносливости при выполнении бега.	и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику низкого старта.	стартового разгона.		
85	Бег по дистанции. Финальное усилие.	1	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику бега.	Овладеть техникой финального усилия.	18.04	
86	Эстафетный бег Развитие скоростных способностей.	1	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	Добывать информацию из различных источников о вариантах эстафетного бега. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия при освоении бега.	Научиться передаче эстафетной палочки.	23.04	
87	Развитие скоростной выносливости.	1		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выразить поддержку друг	Овладеть техникой спринтерского бега.	24.04	
88	Развитие скоростно-силовых	1		для достижения наилучшего результата в беге.			25.04	

	способностей.				другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.			
89	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		Проявлять внимание и ловкость во время метания.	Находить информацию о понятии «Демонстрация упражнений». Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время метания. Регулировать свою нагрузку при овладении метания теннисного мяча.	Овладеть техникой метания малого мяча.	30.04	
90	Метание мяча на дальность.	1	7.05					
91	Метание мяча на дальность с разбега.	1	8.05					
92	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину.	1		Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину. Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	14.05	
93	Прыжок в длину с разбега.	1	1				15.05	
94	Контроль двигательной подготовленности.	1	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	16.05	

					сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.			
95	Развитие силовых и координационных способностей.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности.	Выполнять упражнения для развитие силовых и координационных способностей.	21.05	
96		1					22.05	
97		1					23.05	
98	Двигательный режим школьника летом.	1		Овладеть знаниями о двигательном режиме.	Находить информацию о двигательном режиме в интернете. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний о двигательном режиме.	Знать правила выполнения двигательного режима.	28.05	
99	Двигательный режим школьника летом.	1		Овладеть знаниями о двигательном режиме.	Находить информацию о двигательном режиме в интернете. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний о двигательном	Знать правила выполнения двигательного режима.	29.05	

					режиме.			
--	--	--	--	--	---------	--	--	--

**Календарно-тематическое планирование
7 «Б» класс**

№ урока	Название темы (раздела)	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			Дата проведения	
				Личностные	Метапредметные	Предметные	По плану	По факту
	Легкая атлетика	16						
1	Инструктаж по охране труда. Понятие об утомлении и переутомлении.	1		Овладеть знаниями об утомлении и переутомлении.	Находить информацию об утомлении и переутомлении в интернете. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний об утомлении и переутомлении. Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.	3.09	
2	Развитие скоростных способностей.	1		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг	Овладеть техникой спринтерского бега.	5.09	

					другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.			
3	Высокий старт и стартовый разгон.	1		Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Описывать технику бега с высокого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники высокого старта.	Освоить технику бега с высокого старта.	7.09	
4	Низкий старт Стартовый разгон.	1		Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники низкого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Описывать технику бега с низкого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники низкого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники низкого старта.	Освоить технику бега с низкого старта.	10.09	
5	Спринт. Бег по дистанции.	1		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с	Овладеть техникой спринтерского бега.	12.09	
6	Спринт. Финальное усилие.	1					14.09	

					помощью учителя.			
7	Эстафетный бег.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	Стремиться преодолевать себя во время освоения эстафетного бега. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия при освоении бега.	Научиться передаче эстафетной палочки.	17.09	
8	Развитие скоростных способностей. Учет в беге на 60 метров.	1	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат.	Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуры. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.	19.09	
9	Развитие скоростной выносливости.	1		Стремиться преодолевать себя во время освоения скоростного бега.	Описывать технику скоростного бега. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение в	Овладеть техникой скоростного бега.	21.09	

					процессе освоения скоростного бега. Самостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега.			
10	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания.	Овладеть знаниями о технике метания мяча в цель. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания. Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой метания малого мяча.	24.09	
11	Метание мяча на дальность.	1		Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	Описывать технику метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	26.09	
12	Метание мяча на дальность. Учет.	1	1				28.09	
13	Развитие силовых и координационных способностей.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей.	Выполнять упражнения для развития силовых и координационн	1.10	

					Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности.	ых способностей.		
14	Прыжки в длину с места.	1		Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков.	Овладеть знаниями о технике прыжка в длину с места. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе прыжков. Определять цель овладения техникой прыжков на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой прыжка в длину с места.	3.10	
15	Прыжок в длину с разбега. Шестиминутный бег.	1		Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Овладеть техникой прыжка в длину.	5.10	
16	Прыжок в длину с разбега на	1	1	Проявлять дисциплинированность	Описывать технику выполнения прыжковых	Приобрести опыт	8.10	

	результат.			ь, трудолюбие и упорство в прыжках в длину.	упражнений. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.	выполнения прыжка в длину с лучшим результатом.		
	Кроссовая подготовка	7						
17	Развитие выносливости.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	10.10	
18	Развитие силовой выносливости.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	12.10	

					правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.			
19	Преодоление препятствий.	1		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	15.10	
20	Бег по пересеченной местности.	1		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости в процессе бега на местности.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть техникой бега на местности.	17.10	
21	Переменный бег. Бег в гору.	1		Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	19.10	

					сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.			
22	Кроссовый бег с преодолением препятствий.	1		Знать способы выполнения разных беговых упражнений	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	Освоить технику бега на длинные дистанции	22.10	
23	Кроссовая подготовка.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	24.10	

	Баскетбол	3						
24	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой передачи в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике передачи в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения передачи в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения передачи в баскетболе.	Освоить технику передачи мяча в баскетболе.	26.10	
25	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	5.11	
26	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	1	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов передачи мяча в баскетболе.	Анализировать технику передачи мяча в баскетболе. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время выполнения передачи мяча в баскетболе.	Формировать умение выполнять передачи мяча в баскетболе.	7.11	

					Контролировать и оценивать выполнение передачи мяча в баскетболе.			
	Гимнастика	25						
27	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики. Основы знаний. Упражнения на гибкость.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.	9.11	
28	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики. Основы знаний. Упражнения на гибкость.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.	12.11	

29	Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь определять основную информацию об упражнениях с гантелями для освоения техники. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями. Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Выполнять упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	14.11	
30	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	16.11	
31	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в	Уметь находить информацию о художественной гимнастике.	Выполнять акробатические упражнения.	19.11	

				процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.			
32	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	21.11	
33	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно	Выполнять акробатические упражнения.	23.11	

				акробатических упражнений.	сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.			
34	Акробатические упражнения.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.	26.11	
35	Акробатические упражнения.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и	Выполнять акробатические упражнения.	28.11	

					осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.			
36	Акробатические упражнения.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	30.11	
37	Развитие гибкости.	1		Проявлять дисциплинированност ь, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие	Освоить упражнения на гибкость.	3.12	

					упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.			
38	Развитие гибкости.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.	5.12	
39	Развитие гибкости.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.	7.12	
40	Развитие гибкости.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития	Освоить упражнения на гибкость.	10.12	

				освоении упражнений на гибкость.	гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.			
41	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	12.12	
42	Упражнения в висе, равновесии.	1		Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	Уметь обосновывать правильность выполнения висов.	Освоить висы.	14.12	
43	Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1			Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность		17.12	

					выполнения висов.			
44	Развитие координационных способностей.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.	19.12	
45	Развитие координационных способностей.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.	21.12	
46	Развитие координационных способностей.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития	Овладеть упражнениями для развития координации.	24.12	

				результата в процессе освоения упражнений.	координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.			
47	Развитие координационных способностей.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.	26.12	
48	Лазание по канату.	1		Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате.	Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг	Выполнять лазание по канату.	14.01	
49	Лазание по канату.	1					16.01	

					другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания.			
50	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1		Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении прыжка. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять опорные прыжки.	18.01	
51	Метание набивного мяча из – за головы. Учет по технике опорного прыжка.	1	1	Организовывать учебное взаимодействие в группе при учете техники опорного прыжка.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять бросок набивного мяча.	21.01	
	Баскетбол	8						

52	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.	23.01	
53	Повороты с мячом после остановки.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе	Иметь представление о истории развития баскетбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе.	Формировать умение выполнять стойки и повороты в баскетболе.	25.01	
54	Ловля и передача мяча.	1		Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки	Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе.	28.01	
55	Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	1				30.01	

					при выполнении упражнений с мячом.			
56	Ведение мяча с изменением направления.	1		Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	1.02	
57	Ведение мяча с изменением скорости.	1					4.02	
58	Бросок мяча одной и двумя руками.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	6.02	
59	Бросок в движении после ловли мяча.	1					8.02	
	Волейбол	11						
60	Стойки и передвижения игрока.	1		Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в волейболе. Обеспечить бесконфликтное	Освоить технику передвижений, стоек в волейболе.	11.02	

					соперничество при освоении техники передвижений в волейболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.			
61	Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед.	1		Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	Овладеть комбинацией из элементов в волейболе.	13.02	
62	Передача мяча сверху двумя руками.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи	Выполнять прием и передачу мяча.	15.02	

					мяча.			
63	Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте.	18.02	
64	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1		Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча.	Выполнять передачу мяча над собой, через сетку.	20.02	
65	Прием мяча снизу двумя руками.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со	Выполнять прием и передачу мяча.	22.02	

				передачи мяча.	сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.			
66	Нижняя прямая подача мяча.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи.	Описывать технику нижней подачи в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи.	Овладеть нижней подачей в волейболе.	25.02	
67	Подача мяча в парах на точность.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в	Выполнять передачу мяча в парах на точность.	27.02	

					волейболе.			
68	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.	29.02	
69	Развитие координационных способностей.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.	3.03	
70	Игровые задания на укороченной площадке.	1		Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со	Освоить командную тактику игры в волейбол.	5.03	

				в выполнении комбинаций в волейболе.	сверстниками в процессе игры в волейбол. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.			
	Легкая атлетика	29						
71	Инструктаж по правилам Т.Б. Преодоление препятствий.	1		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	10.03	
72	Развитие выносливости.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	12.03	
73	Бег по повороту дорожки.	1		Развивать готовность к сотрудничеству во	Осуществить выбор наиболее эффективных	Овладеть техникой бега.	14.03	

74	Переменный бег.	1		время освоения бега.	упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.		17.03	
75	Бег в гору.	1		Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	19.03	
76	Кроссовая подготовка.	1		Знать способы выполнения разных беговых упражнений	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу.	Освоить технику бега на длинные дистанции	21.03	

					Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.			
77	Развитие силовой выносливости.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	31.03	
78	Преодоление полосы препятствий	1		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	2.04	
79	Гладкий бег.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности выполнения	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	4.04	

					длительного бега.			
80	Прыжок в высоту способом «перешагивания».	1		Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка.	Овладеть техникой прыжка.	7.04	
81	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега.	1		Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка.	Овладеть техникой прыжка.	9.04	
82	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с полного разбега.	1	1	Развивать мотив и желание выполнять прыжок для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка. Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Овладеть техникой прыжка.	11.04	
83	Развитие скоростных	1		Развивать мотив освоения техники	Описывать технику бега с ускорением.	Овладеть техникой	14.04	

	способностей.			спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	спринтерского бега.		
84	Низкий старт. Стартовый разгон.	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику низкого старта.	Овладеть техникой стартового разгона.	16.04	
85	Бег по дистанции. Финальное усилие.	1	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику бега.	Овладеть техникой финального усилия.	18.04	
86	Эстафетный бег Развитие скоростных способностей.	1	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	Добывать информацию из различных источников о вариантах эстафетного бега. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и	Научиться передаче эстафетной палочки.	21.04	

					осуществлять взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия при освоении бега.			
87	Развитие скоростной выносливости.	1		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техником спринтерского бега.	23.04	
88	Развитие скоростно- силовых способностей.	1					25.04	
89	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		Проявлять внимание и ловкость во время метания.	Находить информацию о понятии «Демонстрация упражнений». Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время метания. Регулировать свою нагрузку при овладении метания теннисного мяча.	Овладеть техником метания малого мяча.	28.04	
90	Метание мяча на дальность.	1					30.04	
91	Метание мяча на дальность с разбега.	1					7.05	
92	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину.	1		Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину. Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем	Овладеть техником прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня	12.05	
93	Прыжок в длину с разбега.	1	1				14.05	

					вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	индивидуально о развития.		
94	Контроль двигательной подготовленности.	1	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	16.05	
95	Развитие силовых и координационных способностей.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности.	Выполнять упражнения для развитие силовых и координационных способностей.	19.05	
96		1					21.05	
97		1					23.05	
98	Двигательный режим школьника летом.	1		Овладеть знаниями о двигательном режиме.	Находить информацию о двигательном режиме в интернете. Уметь вступать в диалог с	Знать правила выполнения двигательного режима.	26.05	

					учителем для обсуждения знаний о двигательном режиме. Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.			
99	Двигательный режим школьника летом.	1		Овладеть знаниями о двигательном режиме.	Находить информацию о двигательном режиме в интернете. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний о двигательном режиме. Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.	Знать правила выполнения двигательного режима.	28.05	

**Календарно-тематическое планирование
8 класс**

№ урока	Название темы (раздела)	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			Дата проведения	
				Личностные	Метапредметные	Предметные	По плану	По факту
1	Инструктаж по охране труда. Понятие об	1		Овладеть знаниями об утомлении и	Находить информацию об утомлении и переутомлении в интернете. Уметь вступать в диалог с учителем	Знать правила т.б. по легкой атлетике.	2.09	

	утомлении и переутомлении.			переутомлении.	для обсуждения знаний об утомлении и переутомлении. Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.	Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.		
2	Низкий старт. Стартовый разгон.	1		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.	4.09	
3	Низкий старт. Бег по дистанции.	1		Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Описывать технику бега с высокого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники высокого старта.	Освоить технику бега с низкого старта.	6.09	
4	Низкий старт. Финальное усилие.	1		Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники низкого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Описывать технику бега с низкого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники низкого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники низкого старта.	Освоить технику бега с низкого старта.	9.09	

5	Эстафетный бег.	1		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега и метание мяча.	11.09	
6	Метание мяча на дальность.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	Стремиться преодолевать себя во время освоения эстафетного бега. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия при освоении бега.	Научиться метанию мяча.	13.09	
7	Метание мяча на дальность.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат.	Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуре. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.	16.09	
8	Метание мяча в цель.	1	1	Стремиться преодолевать себя во время освоения скоростного бега.	Описывать технику скоростного бега. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение в процессе освоения скоростного бега. Самостоятельно формулировать цель	Овладеть техникой прыжка в длину.	18.09	
9	Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов разбега.	1					20.09	

					освоения скоростного бега.			
10	Прыжок в длину с разбега.	1		Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания.	Овладеть знаниями о технике метания мяча в цель. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания. Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой Прыжка.	23.09	
11	Прыжок в длину с разбега.	1		Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	Описывать технику метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	25.09	
12	Учет по технике прыжка в длину с разбега.	1	1				27.09	
13	Прыжок в высоту.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности.	Выполнять упражнения для развитие силовых и координационных способностей.	30.09	
14	Прыжок в высоту.	1		Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков.	Овладеть знаниями о технике прыжка в длину с места. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе прыжков. Определять цель овладения техникой прыжков на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой Прыжка.	2.10	

15	Развитие выносливости.	1		Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Выполнять упражнения для развития выносливости.	4.10	
16	Кроссовый бег.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	7.10	
17	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	9.10	
18	Преодоление вертикальных препятствий.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательно	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	11.10	

				сти во время бега на выносливость.	оценивать технику длительного бега.			
19	Смешанный бег.	1		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	14.10	
20	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости в процессе бега на местности.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть техникой бега на местности.	16.10	
21	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	1		Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	18.10	
22	Ловля и передача мяча.	1		Знать способы выполнения разных беговых упражнений	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг	Освоить технику бега на длинные дистанции	21.10	

					другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.			
23	Ловля и передача мяча в движении.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	23.10	
24	Ведение мяча без сопротивления защитника.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой передачи в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике передачи в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения передачи в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения передачи в баскетболе.	Освоить технику передачи мяча в баскетболе.	25.10	
25	Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	6.11	
26	Бросок мяча в движении.	1	1	Проявлять дисциплинированность,	Анализировать технику передачи мяча в баскетболе. Проявлять взаимопомощь и	Формировать умение выполнять	8.11	

				трудолюбие и упорство при выполнении элементов передачи мяча в баскетболе.	поддержку во время выполнения передачи мяча в баскетболе. Контролировать и оценивать выполнение передачи мяча в баскетболе.	передачи мяча в баскетболе.		
27	Тактика игры.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.	11.11	
28	Строевые упражнения. Основы знаний. Инструктаж по правилам Т.Б.Развитие двигательных качеств.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь определять основную информацию об упражнениях с гантелями для освоения техники. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями. Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Выполнять упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	13.11	
29	Строевые упражнения. Основы знаний. Инструктаж по правилам Т.Б.Развитие двигательных качеств.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь определять основную информацию об упражнениях с гантелями для освоения техники. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями. Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Выполнять упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	15.11	

30	Кувырок вперёд и назад слитно. Упражнения на бревне.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	18.11	
31	Упражнения в лазании, акробатике и равновесии.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.	20.11	
32	Длинный кувырок с места, переворот в полушпагат.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	22.11	
33	Длинный кувырок с места, переворот в полушпагат.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.	Выполнять акробатические упражнения.	25.11	

				акробатических упражнений.	Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.			
34	Длинный кувырок с места, переворот в полушпагат.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	27.11	
35	Комбинация из акробатических элементов.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.	29.11	
36	Комбинация из акробатических элементов.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.	2.12	
37	Комбинация из акробатических элементов.	1		Проявлять дисциплинированность,	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.	4.12	

				трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.			
38	Развитие гибкости.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	6.12	
39	Развитие гибкости.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	9.12	
40	Развитие гибкости.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	11.12	
41	Упражнения в висе.	1		Слушать других, пытаться	Уметь обосновывать правильность выполнения висов.	Освоить висы.	13.12	

42	Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1		принимать другую точку зрения при освоении висов.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов.		16.12	
43	Комбинации из изученных элементов.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.	18.12	
44	Комбинации из изученных элементов.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.	20.12	
45	Комбинации из изученных элементов.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.	23.12	

46	Развитие силовых способностей.	1		Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате.	Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания.	Выполнять лазание по канату.	25.12	
47	Развитие силовых способностей.	1					27.12	
48	Развитие силовых способностей.	1					13.01	
49	Развитие координационных способностей.	1					15.01	
50	Опорный прыжок.	1		Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении прыжка. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять опорные прыжки.	17.01	
51	Опорный прыжок.	1		Организовывать учебное взаимодействие в группе при учете техники опорного прыжка.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять бросок набивного мяча.	20.01	
52	Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату.	1		Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе.	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.	22.01	

					Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.			
53	Ведение мяча без зрительного контроля.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе	Иметь представление о истории развития баскетбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе.	Формировать умение выполнять стойки и повороты в баскетболе.	24.01	
54	Передачи мяча в движении. Бросок мяча с сопротивлением.	1		Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе.	27.01	
55	Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1					29.01	
56	Техника защитных действий. Выбивание вырывание мяча.	1		Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	31.01	
57	Нападение быстрым прорывом.	1					3.02	

58	Личная защита под своим кольцом.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	5.02	
59	Взаимодействие в нападении «Малая восьмерка».	1					7.02	
60	Стойки и передвижения игрока.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.	10.02	
61	Стойки и передвижения игрока.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.	12.02	
62	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте.	14.02	

					взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.			
63	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1		Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча.	Выполнять передачу мяча над собой, через сетку.	17.02	
64	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.	19.02	
65	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи.	Описывать технику нижней подачи в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи.	Овладеть нижней подачей в волейболе.	21.02	
66	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в	Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности.	Выполнять передачу мяча в парах на точность.	26.02	

				волейболе.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.			
67	Передача мяча в тройках после перемещения.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.	28.02	
68	Подача мяча. Прием мяча с подачи.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.	2.03	
69	Прямой нападающий удар.	1		Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	Освоить командную тактику игры в волейбол.	4.03	
70	Нападающий удар после передачи.	1		Понимать необходимость	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления	Научиться преодолевать	6.03	

	Игра по упрощенным правилам.			регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	бег с препятствиями.		
71	Инструктаж по правилам Т.Б. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	11.03	
72	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	1		Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.	Овладеть техникой бега.	13.03	
73	Развитие выносливости.	1			Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.		16.03	
74	Кроссовый бег в гору.	1		Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	18.03	

75	Кроссовая подготовка. Переменный бег	1		Знать способы выполнения разных беговых упражнений	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	Освоить технику бега на длинные дистанции	20.03	
76	Бег в равномерном темпе.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	30.03	
77	Гладкий бег.	1		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	1.04	
78	Развитие выносливости Гладкий бег.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательно	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности выполнения длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	3.04	

				сти во время бега на выносливость.				
79	Бег 1000 метров – на результат.	1		Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка.	Овладеть техникой прыжка.	6.04	
80	Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Стартовый разгон.	1		Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка.	Овладеть техникой прыжка.	8.04	
81	Бег по дистанции. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	1	Развивать мотив и желание выполнять прыжок для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка. Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Овладеть техникой прыжка.	10.04	
82	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег 4x100 м.	1		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.	13.04	
83	Метание теннисного мяча в	1		Проявлять качества силы,	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с	Овладеть техникой	15.04	

	цель.			быстроты, выносливости при выполнении бега.	учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику низкого старта.	стартового разгона.		
84	Метание мяча на дальность.	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику бега.	Овладеть техникой финального усилия.	17.04	
85	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	Добывать информацию из различных источников о вариантах эстафетного бега. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия при освоении бега.	Научиться передаче эстафетной палочки.	20.04	
86	Развитие скоростной выносливости	1		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.	22.04	
87	Развитие силовых и координационных способностей.	1					24.04	
88	Прыжок в длину.	1		Проявлять внимание и ловкость во время метания.	Находить информацию о понятии «Демонстрация упражнений». Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время метания. Регулировать свою нагрузку при овладении метания теннисного мяча.	Овладеть техникой метания малого мяча.	27.04	
89	Прыжок в длину с разбега.	1					29.04	
90	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на	1	1				6.05	

	результат.							
91	Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы.	1		Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину. Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	8.05	
92	Передачи мяча. Удары по мячу.	1					13.05	
93	Остановка катящегося мяча подошвой	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	15.05	
94	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности.	Выполнять упражнения для развития силовых и координационных способностей.	18.05	
95	Контроль двигательной подготовленности.	1					20.05	
96	Контроль двигательной подготовленности.	1					22.05	
97	Двигательный режим школьника	1		Овладеть знаниями о	Находить информацию о двигательном режиме в интернете.	Знать правила выполнения	25.05	

	в дни каникул. Правила поведения на водоемах.			двигательном режиме.	Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний о двигательном режиме. Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.	двигательного режима.		
98	Двигательный режим школьника в дни каникул. Правила поведения на водоемах.	1		Овладеть знаниями о двигательном режиме.	Находить информацию о двигательном режиме в интернете. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний о двигательном режиме. Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.	Знать правила выполнения двигательного режима.	27.05	
99	Двигательный режим школьника в дни каникул. Правила поведения на водоемах.	1		Овладеть знаниями о двигательном режиме.	Находить информацию о двигательном режиме в интернете. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний о двигательном режиме. Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.	Знать правила выполнения двигательного режима.	29.05	

**Календарно-тематическое планирование
9 класс**

№ урок	Название темы (раздела)	о часо в на о	конт роль роль	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС	Дата проведения
-------------------	------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	---	----------------------------

				Личностные	Метапредметные	Предметные	По плану	По факту
1	Инструктаж по охране труда. Понятие об утомлении и переутомлении.	1		Овладеть знаниями об утомлении и переутомлении.	Находить информацию об утомлении и переутомлении в интернете. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний об утомлении и переутомлении. Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.	2.09	
2	Низкий старт. Стартовый разгон.	1		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.	4.09	
3	Низкий старт. Бег по дистанции.	1		Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Описывать технику бега с высокого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники высокого старта.	Освоить технику бега с низкого старта.	6.09	
4	Низкий старт. Финальное усилие.	1		Способность судить о причинах своего	Описывать технику бега с низкого старта. Слушать друг друга и учителя во	Освоить технику бега с низкого старта.	9.09	

				успеха/неуспеха в процессе освоения техники низкого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	время освоения техники низкого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники низкого старта.			
5	Эстафетный бег.	1		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега и метание мяча.	11.09	
6	Метание мяча на дальность.	1					13.09	
7	Метание мяча на дальность.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	Стремиться преодолевать себя во время освоения эстафетного бега. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия при освоении бега.	Научиться метанию мяча.	16.09	
8	Метание мяча в цель.	1	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат.	Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуры. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.	18.09	

9	Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов разбега.	1		Стремиться преодолевать себя во время освоения скоростного бега.	Описывать технику скоростного бега. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение в процессе освоения скоростного бега. Самостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега.	Овладеть техникой прыжка в длину.	20.09	
10	Прыжок в длину с разбега.	1		Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания.	Овладеть знаниями о технике метания мяча в цель. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания. Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой Прыжка.	23.09	
11	Прыжок в длину с разбега.	1		Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	Описывать технику метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	25.09	
12	Учет по технике прыжка в длину с разбега.	1	1				27.09	
13	Прыжок в высоту.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности.	Выполнять упражнения для развитие силовых и координационных способностей.	30.09	

14	Прыжок в высоту.	1		Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков.	Овладеть знаниями о технике прыжка в длину с места. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе прыжков. Определять цель овладения техникой прыжков на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой Прыжка.	2.10	
15	Развитие выносливости.	1		Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Выполнять упражнения для развития выносливости.	4.10	
16	Кроссовый бег.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	7.10	
17	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	9.10	

18	Преодоление вертикальных препятствий.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	11.10	
19	Смешанный бег.	1	19	Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	14.10	
20	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	20	Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости в процессе бега на местности.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть техникой бега на местности.	16.10	
21	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	1		Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	18.10	

					преодолении дистанции в процессе бега.			
22	Ловля и передача мяча.	1		Знать способы выполнения разных беговых упражнений	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	Освоить технику бега на длинные дистанции	21.10	
23	Ловля и передача мяча в движении.	1	23	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	23.10	
24	Ведение мяча без сопротивления защитника.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой передачи в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике передачи в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения передачи в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения передачи в баскетболе.	Освоить технику передачи мяча в баскетболе.	25.10	
25	Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	6.11	

				упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.			
26	Бросок мяча в движении.	1	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов передачи мяча в баскетболе.	Анализировать технику передачи мяча в баскетболе. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время выполнения передачи мяча в баскетболе. Контролировать и оценивать выполнение передачи мяча в баскетболе.	Формировать умение выполнять передачи мяча в баскетболе.	8.11	
27	Тактика игры.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.	11.11	
28	Строевые упражнения. Основы знаний. Инструктаж по правилам Т.Б.Развитие двигательных качеств.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь определять основную информацию об упражнениях с гантелями для освоения техники. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями. Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Выполнять упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	13.11	
29	Строевые упражнения.	1		Оказывать бескорыстную	Уметь определять основную информацию об упражнениях с	Выполнять упражнения с	15.11	

	Основы знаний. Инструктаж по правилам Т.Б.Развитие двигательных качеств.			помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	гантелями для освоения техники. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями. Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	внешним сопротивлением – с гантелями.		
30	Кувырок вперёд и назад слитно. Упражнения на бревне.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	18.11	
31	Упражнения в лазании, акробатике и равновесии.	1		Проявлять дисциплинирован ность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.	20.11	
32	Длинный кувырок с места, переворот в полушпагат.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения	Выполнять акробатические упражнения.	22.11	

					акробатических упражнений.			
33	Длинный кувырок с места, переворот в полушпагат.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	25.11	
34	Длинный кувырок с места, переворот в полушпагат.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	27.11	
35	Комбинация из акробатических элементов.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.	29.11	
36	Комбинация из акробатических элементов.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё	Освоить упражнения на гибкость.	2.12	

				освоении упражнений на гибкость.	мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.			
37	Комбинация из акробатических элементов.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.	4.12	
38	Развитие гибкости.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	6.12	
39	Развитие гибкости.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	9.12	
40	Развитие гибкости.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов	Выполнять акробатические упражнения.	11.12	

				процессе освоения акробатических упражнений.	художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений.			
41	Упражнения в висе.	1		Слушать других, пытаться	Уметь обосновывать правильность выполнения висов.	Освоить висы.	13.12	
42	Совершенствовани е упражнений в висах и упорах.	1		принимать другую точку зрения при освоении висов.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов.		16.12	
43	Комбинации из изученных элементов.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.	18.12	
44	Комбинации из изученных элементов.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.	20.12	
45	Комбинации из изученных элементов.	1		Проявлять волевое усилие для достижения	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития	23.12	

				наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	координации.		
46	Развитие силовых способностей.	1		Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате.	Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания.	Выполнять лазание по канату.	25.12	
47	Развитие силовых способностей.	1					27.12	
48	Развитие силовых способностей.	1					13.01	
49	Развитие координационных способностей.	1					15.01	
50	Опорный прыжок.	1		Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении прыжка. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять опорные прыжки.	17.01	
51	Опорный прыжок.	1		Организовывать учебное взаимодействие в группе при учете техники опорного прыжка.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в	Выполнять бросок набивного мяча.	20.01	

					прыжках.			
52	Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату.	1		Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.	22.01	
53	Ведение мяча без зрительного контроля.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе	Иметь представление о истории развития баскетбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе.	Формировать умение выполнять стойки и повороты в баскетболе.	24.01	
54	Передачи мяча в движении. Бросок мяча с сопротивлением.	1		Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе.	27.01	
55	Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1					29.01	
56	Техника защитных действий. Выбивание вырывание мяча.	1		Развивать товарищество и отзывчивость в процессе	Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в	Расширять двигательный опыт при освоении	31.01	

57	Нападение быстрым прорывом.	1		освоения ведения мяча в баскетболе.	обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	техники ведения мяча в баскетболе.	3.02	
58	Личная защита под своим кольцом.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	5.02	
59	Взаимодействие в нападении «Малая восьмерка».	1					7.02	
60	Стойки и передвижения игрока.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.	10.02	
61	Стойки и передвижения игрока.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.	12.02	

62	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте.	14.02	
63	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1		Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча.	Выполнять передачу мяча над собой, через сетку.	17.02	
64	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.	19.02	
65	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи.	Описывать технику нижней подачи в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность	Овладеть нижней подачей в волейболе.	21.02	

					нижней подачи.			
66	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.	Выполнять передачу мяча в парах на точность.	26.02	
67	Передача мяча в тройках после перемещения.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.	28.02	
68	Подача мяча. Прием мяча с подачи.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.	2.03	
69	Прямой нападающий удар.	1		Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Осознавать, то какие элементы	Освоить командную тактику игры в волейбол.	4.03	

				командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	волейбола освоены и какие еще нужно освоить.			
70	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	6.03	
71	Инструктаж по правилам Т.Б. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	11.03	
72	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	1		Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.	Овладеть техникой бега.	13.03	
73	Развитие выносливости.	1			Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.		16.03	
74	Кроссовый бег в гору.	1		Развивать готовность к	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе	Овладеть упражнениями	18.03	

				сотрудничеству во время освоения бега.	бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	для развития выносливости.		
75	Кроссовая подготовка. Переменный бег	1		Знать способы выполнения разных беговых упражнений	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	Освоить технику бега на длинные дистанции	20.03	
76	Бег в равномерном темпе.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	30.03	
77	Гладкий бег.	1		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	1.04	

78	Развитие выносливости Гладкий бег.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности выполнения длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	3.04	
79	Бег 1000 метров – на результат.	1		Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка.	Овладеть техникой прыжка.	6.04	
80	Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Стартовый разгон.	1		Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка.	Овладеть техникой прыжка.	8.04	
81	Бег по дистанции. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	1	Развивать мотив и желание выполнять прыжок для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка. Взаимодействовать во время прыжков, уметь выразить поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Овладеть техникой прыжка.	10.04	
82	Развитие скоростных способностей.	1		Развивать мотив освоения техники спринтерского	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное	Овладеть техникой спринтерского	13.04	

	Эстафетный бег 4x100 м.			бега для достижения наилучшего результата в беге.	соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	бега.		
83	Метание теннисного мяча в цель.	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику низкого старта.	Овладеть техникой стартового разгона.	15.04	
84	Метание мяча на дальность.	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику бега.	Овладеть техникой финального усилия.	17.04	
85	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	Добывать информацию из различных источников о вариантах эстафетного бега. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия при освоении бега.	Научиться передаче эстафетной палочки.	20.04	
86	Развитие скоростной выносливости	1		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.	22.04	
87	Развитие силовых и координационных способностей.	1					24.04	

88	Прыжок в длину.	1		Проявлять внимание и ловкость во время метания.	Находить информацию о понятии «Демонстрация упражнений». Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время метания. Регулировать свою нагрузку при овладении метания теннисного мяча.	Овладеть техникой метания малого мяча.	27.04	
89	Прыжок в длину с разбега.	1					29.04	
90	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	1	1				6.05	
91	Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы.	1		Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину. Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	8.05	
92	Передачи мяча. Удары по мячу.	1					13.05	
93	Остановка катящегося мяча подошвой	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	15.05	
94	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и	Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и	Выполнять упражнения для развитие силовых и координационных	18.05	
95	Контроль двигательной	1					20.05	

	подготовленности.			доброжелательно сти.	координационные способности. Соблюдать правила безопасности.	способностей.		
96	Контроль двигательной подготовленности.	1					22.05	
97	Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы.	1		Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину. Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	25.05	
98	Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы.	1		Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину. Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	27.05	
99	Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы.	1		Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину. Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения	Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня	29.05	

					прыжка.	индивидуальног о развития.		
--	--	--	--	--	---------	-------------------------------	--	--

10. Материально-техническое обеспечение учебного предмета

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	д	
3.	Рабочие программы по физической культуре	д	

4.	<p>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</p> <p>Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы. <i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>	К	<p>Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд</p>
5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
6.	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	д	В составе библиотечного фонда
Демонстрационные учебные пособия			

1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
2.	Плакаты методические	д	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
1.	Козел гимнастический	Д	
2.	Фишки	П	
3.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	Д	
4.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
5.	Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	П	
6.	Палка гимнастическая	П	
7.	Скакалка детская	К	
8.	Мат гимнастический	П	
9.	Гимнастический подкидной мостик	Д	
10.	Кегли	К	
11.	Обруч пластиковый детский	Д	
12.	Щит баскетбольный тренировочный	Д	
13.	Сетка для переноски и хранения мячей	П	
14.	Планка для прыжков в высоту	д	
15.	Стойка для прыжков в высоту	д	
16.	Рулетка измерительная (10 м,)	д	

Д –демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К –полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).