

Муниципальное общеобразовательное казённое учреждение основная общеобразовательная школа дер. Усовы Оричевского района Кировской области

Усовская основная школа

Рассмотрено  
на педагогическом совете

Протокол № 1 от  
29.08.2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Е. М. Страхова

Приказ № 1

От 01.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Класс: 8

Учитель: Тулакин Андрей Викторович

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 8 классов разработана на основе:

- ФГОС ООО утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- примерной программы «Физическая культура 5-9 классы», издание 3. Примерная программа по физической культуре. (Стандарты нового поколения) - Москва, «Просвещение», 2011г. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения, М. «Просвещение», 2011;
- Закона Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- Программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура 8-9 класс» А.П. Матвеев, М., «Просвещение», 2012

**Целью** предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- - воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- 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, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### **Место предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 68 ч, (2 ч в неделю, 34 учебных недели).

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

#### *Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.*

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),

«Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально - мотивационный компонент деятельности).

### *Результаты освоения предмета «Физическая культура».*

#### **Личностные результаты:**

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.
- знакомство с традициями и национальными играми

*В области нравственной культуры:* - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

*В области трудовой культуры:* - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

*В области эстетики:* - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

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

*В области коммуникативной культуры:* - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

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

- владение навыками традиционных игр

#### **Метапредметные результаты:**

#### *В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

#### *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;- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной

дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:* - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры:* - 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;

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

*В области физической культуры:* - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты:**

*В области познавательной культуры:* - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - 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:*

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

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

*В области трудовой культуры:* - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры:* - способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:* - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

*В области физической культуры:* - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

## **Тематическое планирование и содержание образования по учебному предмету «Физическая культура» в 8 классе**

<b>Содержание курса</b>	<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика видов деятельности</b>
<b>VIII класс (68 ч)</b>		
<b>Знания о физической культуре (2 ч)</b>		

<p><b>Знания о физической культуре.</b> Физическая культура в современном обществе</p>	<p><b>Знания о физической культуре.</b> <b>Физическая культура в современном обществе.</b> <i>Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание.</i> <i>Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.</i> <i>Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание.</i> <i>Соревновательные действия.</i> <i>Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта.</i> <i>Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).</i> <i>Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой, их содержание и направленность</i></p>	<p><b>Определять</b> цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления.</p> <p><b>Выделять</b> основные формы занятий оздоровительной физической культурой, <b>определять</b> их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p><b>Определять</b> цель, задачи и основное содержание спортивного направления.</p> <p><b>Выделять</b> виды физической подготовки.</p> <p><b>Определять</b> цель, задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры.</p> <p><b>Выделять</b> основные формы занятий прикладной физической культурой, <b>раскрывать</b> их содержание и направленность</p>
<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p><b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</b> <i>Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Коэффициент гармоничности. Определение гармоничности собственного телосложения. Стандартные показатели гармоничного телосложения</i></p>	<p><b>Определять</b> гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения.</p> <p><b>Раскрывать</b> изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи.</p> <p><b>Определять</b> гармоничность собственного телосложения</p>
<p>Спортивная подготовка</p>	<p><b>Спортивная подготовка.</b> <i>Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена, её цель и содержание</i></p>	<p><b>Раскрывать</b> понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание.</p> <p><b>Объяснять</b> целесообразность различных видов физической подготовки</p>
<p>Адаптивная физическая культура</p>	<p><b>Адаптивная и лечебная физическая культура.</b> <i>Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом.</i> <i>Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней,</i></p>	<p><b>Объяснять</b> роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры</p>

	хирургических операций и травм. Её роль и значение в жизнедеятельности современного человека	
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению	<b>Коррекция осанки и телосложения.</b> <i>Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой.</i> <i>Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения ростовесовых показателей основных его частей.</i> <i>Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения.</i>  <i>Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях</i>	<b>Характеризовать</b> признаки правильной осанки, <b>определять</b> виды её нарушения. <b>Объяснять</b> зависимость между формой осанки и здоровьем человека. <b>Выявлять</b> возможные причины её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.  <b>Измерять</b> части тела и <b>определять</b> индивидуальные особенности телосложения.  <b>Выполнять</b> требования безопасности, <b>готовить</b> место занятий, спортивный инвентарь, одежду и обувь
Восстановительный массаж	<b>Восстановительный массаж.</b> <i>Массаж и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы. Современные виды массажа и их предназначение. Гигиенические правила проведения процедур массажа.</i>  <i>Характеристика основных приёмов восстановительного массажа</i>	<b>Характеризовать</b> положительное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем организма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.). <b>Демонстрировать</b> технику выполнения основных приёмов массажа

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4 ч)

<b>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</b>  Планирование занятий физической культурой	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Составление плана занятий спортивной подготовкой.</b> <i>Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки.</i>  <i>Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.</i>  <i>Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия</i>	<b>Определять</b> цель и назначение спортивной подготовки.  <b>Характеризовать</b> целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы. <b>Составлять</b> планы-конспекты занятий в системе спортивной подготовки с ориентацией на преимущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств.  <b>Определять</b> влияние тренировочных занятий на организм
--	--	--



<p>Планирование занятий физической культурой</p>	<p><b>Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.</b></p> <p><i>Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека.</i></p> <p><i>Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий.</i></p> <p><i>Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов.</i></p> <p><i>Характеристика показателей физической подготовленности учащихся VIII класса</i></p>	<p><b>Раскрывать</b> понятие «индивидуальные особенности», <b>определять</b> факторы и причины их появления.</p> <p><b>Характеризовать</b> зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных занятий.</p> <p><b>Определять</b> дозировку нагрузки в зависимости от особенностей динамики ЧСС в тренировочном цикле.</p> <p><b>Определять</b> дозировку нагрузки расчётным способом по количеству повторений, скорости выполнения и величины дополнительного отягощения.</p> <p><b>Руководствоваться</b> стандартными показателями физической подготовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой</p>
<p><b>Физическое совершенствование (54 ч)</b></p>		
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</p>	<p><b>Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.</p> <p><i>Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.</i></p> <p>Комплекс упражнений при избыточной массе тела.</p> <p><i>Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы.</i></p> <p>Гимнастика для глаз.</p> <p><i>Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения</i></p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена</p> <p><b>Подбирать</b> дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения на коррекцию массы тела, <b>подбирать</b> их дозировку и <b>включать</b> в самостоятельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p><i>Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.</i></p> <p><i>Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки).</i></p> <p>Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.</p> <p><i>Длинный кувырок с разбега (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка.</i></p>	<p><b>Руководствоваться</b> правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций, <b>объяснять</b> целесообразность выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной комбинации.</p> <p><b>Составлять</b> индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности.</p> <p><b>Совершенствовать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику длинного кувырка, <b>анализировать</b> правильность её выполнения,</p>



	<p><i>Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.</i></p> <p><i>Техника стойки на голове и руках, силой (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой.</i></p> <p><i>Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь.</i></p> <p><i>Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки).</i></p> <p><i>Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.</i></p> <p><i>Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне.</i></p> <p><i>Техника ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши).</i></p> <p><i>Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.</i></p>	<p><b>находить</b> ошибки и способы их устранения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> способы само-страховки и предупреждения травматизма.</p> <p><b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p><b>Описывать</b> технику стойки на голове и руках двумя способами, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их устранения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> способы само-страховки и предупреждения травматизма.</p> <p><b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их устранения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> способы само-страховки и предупреждения травматизма.</p> <p><b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> в условиях учебной деятельности технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p><b>Составлять</b> индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности.</p> <p><b>Совершенствовать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их устранения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> способы само-страховки и предупреждения травматизма.</p> <p><b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> в условиях учебной деятельности технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p><b>Составлять</b> индивидуальные</p>
--	---	---

	<p><i>Техника размахивания на гимнастической перекладине (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники размахивания на гимнастической перекладине.</i></p> <p><i>Техника подъёма разгибом на гимнастической перекладине (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма разгибом на гимнастической перекладине.</i></p> <p><i>Техника соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины.</i></p> <p><i>Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений на параллельных брусьях (юноши).</i></p> <p><i>Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях.</i></p> <p><i>Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях</i></p>	<p>комбинации.</p> <p><b>Совершенствовать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику выполнения комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их устранения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> способы само-страховки и предупреждения травматизма.</p> <p><b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> в условиях учебной деятельности технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений в структуре гимнастических комбинаций на параллельных брусьях.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях</p>
<p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.</p>	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p><i>Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции.</i></p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге.</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.</i></p> <p><i>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением; техника равномерного бега по дистанции;</i></p>	<p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p><b>Выполнять</b> спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p><b>Планировать</b> индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.</p> <p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p>

	<p><i>техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.</i></p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции.</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости.</i></p> <p><i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.</i></p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</i></p> <p><i>Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления.</i></p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега.</i></p> <p><i>Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы).</i></p> <p><i>Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска.</i></p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность.</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность</i></p>	<p><b>Выполнять</b> бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p><b>Планировать</b> индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p><b>Выполнять</b> прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p><b>Планировать</b> индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p><b>Выполнять</b> прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p><b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих достижений в прыжках в длину с разбега.</p> <p><b>Развивать</b> прыгучесть с помощью специальных упражнений.</p> <p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Выполнять</b> метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p><b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность</p>
<p><b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение</p>	<p>Лыжные гонки.</p> <p>Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.</p> <p>Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.</p> <p>Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами</p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Преодолевать</b> соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат.</p> <p><b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках</p>

<p><b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол.</b> <i>Игра по правилам</i></p>	<p>Баскетбол. <i>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.</i> <i>Техника поворотов с мячом на месте.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.</i></p> <p><i>Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног (см. учебник для VII класса).</i> <i>Техника бега с изменением направления.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления.</i> <i>Техника передачи мяча одной рукой.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой.</i> <i>Техника передачи мяча при встречном движении.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении.</i> <i>Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника.</i> <i>Техника перехвата мяча во время передачи.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи.</i> <i>Техника перехвата мяча во время ведения.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения.</i> <i>Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение.</i> <i>Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.</i></p> <p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.</i> <i>Игра в баскетбол по правилам</i></p>	<p><b>Применять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику поворотов с мячом на месте, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> повороты с мячом на месте во время игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p> <p><b>Описывать</b> технику бега с изменением направления, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> бег с изменением направления во время игровой деятельности.</p> <p><b>Использовать</b> изученные упражнения во время игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технико-тактические действия, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> технико-тактические действия в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности.</p> <p><b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств баскетболиста, <b>планировать</b> их выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и чётко <b>соблюдать</b> правила игры</p>
<p><b>Волейбол</b> <i>Игра по правилам</i></p>	<p>Волейбол. Технические действия. <i>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.</i> <i>Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд.</i> <i>Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику передачи мяча разными способами, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности</p> <p><b>Описывать</b> технику приёма мяча двумя руками снизу, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p>



	<p>передачи мяча сверху двумя руками над собой.</p> <p>Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад.</p> <p>Техника передачи мяча в прыжке.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке.</p> <p>Техника приёма мяча двумя руками снизу.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.</p> <p>Технико-тактические действия в защите.</p> <p>Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.</p> <p>Игра в волейбол по правилам</p>	<p><b>Использовать</b> приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств волейболиста, <b>планировать</b> выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и чётко <b>соблюдать</b> правила игры</p>
<p><b>Футбол.</b> Игра по правилам</p>	<p>Футбол. Технические действия.</p> <p>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол.</p> <p>Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>Техника удара по мячу серединой подъёма стопы.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой подъёма стопы.</p> <p>Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.</p> <p>Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.</p> <p>Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов).</p> <p>Игра в футбол по правилам</p>	<p><b>Применять</b> технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику ударов по мячу изученными способами, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств футболиста, <b>планировать</b> их выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и чётко <b>соблюдать</b> правила игры</p>
<p><b>Плавание</b></p>		
<p><b>Прикладно ориентированная физкультурная деятельность (8 ч)</b></p>		
<p>Прикладно ориентированная физическая подготовка Основные туристских навыков</p>	<p>Совершенствование техники ранее разученных прикладно-ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазании и др.)</p>	<p><b>Преодолевать</b> искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентированные способы передвижения, <b>проявлять</b> смелость, волю, самообладание, уверенность</p>

Общая физическая подготовка	<p><i>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.</i></p> <p><i>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</i></p>	<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в развитии основных физических качеств</p>
Упражнения культурно-этнической направленности	<p><i>Подвижные игры, национальные виды спорта: русская лапта</i></p>	<p><b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры, <b>определять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, <b>моделировать</b> технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.</p> <p><b>Управлять</b> эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### *Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях ,в ходьбе.

В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.



*Уровень подготовки учащихся:*

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 60 метров	10,5	9,8	9,0	11,0	10,4	9,8
Бег 1000 метров	6.00	5.30	5.00	7,20	7,00	6,40
Челночный бег 3*10м	8,5	8,2	7,8	9,6	9,0	8,4
Прыжки в длину с места	165	170	175	150	155	160
Прыжки в длину с разбега	290	291	380	240	241	350
Прыжки в высоту	100	105	125	90	95	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	94 и меньше	95	105	104 и меньше	105	120
Метание мяча	25	26	39	17	18	26
Подтягивание на высокой перекладине	5	6	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				7	8	16
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	12	13	18	8	9	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек	13	14	24	11	12	18
Лыжные гонки 1000метров	7,00	6,30	6.00	7,30	7,00	6,30
Лыжные гонки 2000 метров	14,01	14,00	13,00	14,31	14,30	14,00

№ урока	Тема урока	Тип урока	Содержание образования	Основные виды деятельности	Планируемые результаты			Дата проведения	
					Предметные	Метапредметные (коммуникат-ые, регулятивные, познавательные)	Личностные	План	Факт
1	Цели и формы организации физкультурно-оздоровительного направления развития физической культуры. Техника безопасности на уроках физической культуры	Изучение и первичное закрепление	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	Работа с учебником, просмотр видео	Демонстрировать знания об оздоровительной системе физического воспитания; Характеризовать формы организации физкультурно-оздоровительной направленности.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	06.09	
2	Техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях лёгкой атлетикой Требования и гигиенические правила на занятиях лёгкой атлетикой. Совершенство	Комбинированный	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Бег на средние и длинные дистанции.	<b>Изучение</b> техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; факторы нарушения ТБ при занятиях физической культурой и спортом. Беговые упражнения. Изучение техники высокого старта и техники финиширования Подвижная игра	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; Демонстрировать технику бега на средние и длинные дистанции	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими	положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения	08.09	

	вание техники бега на средние и длинные дистанции					упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве		
3	Техника спринтерского бега.	Изучение и первичное закрепление	Бег на короткие дистанции	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Разучивание техники низкого старта Эстафеты, из различных исходных положений используя бег, прыжки, много скоки.	Уметь демонстрировать низкий старт и финальное усилие в беге.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	13.09	
4	Бег на короткую дистанцию 60 м.	Контроль коррекция ЗиУ	Бег на короткие дистанции	<b>Тестирование</b> развития выносливости и соотношение их с показателями физического развития. Определение прироста этих показателей по учебным четвертям и соотношение их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	15.09	
5	Упражнения на развитие выносливости Основы	Обобщение и систем знаний	Бег на длинные дистанции. Туристические прикладные	<b>Бег</b> в равномерном темпе по слабопересеченной местности;	Уметь составлять комплексы утренней зарядки	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в	18.09	

	туристской подготовки.		упражнения	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игры с бегом. .		П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.		
6	Бег на длинную дистанцию 2000м.	Контроль коррекция ЗиУ	Бег на длинные дистанции	<b>Тестирование</b> развития выносливости и соотношение их с показателями физического развития. Определение прироста этих показателей по учебным четвертям и соотношение их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	21.09	
7	Развитие выносливости . Упражнения для коррекции телосложения .	Комбинированный	Бег на длинные дистанции Комплекс упражнений для регулирования массы тела.	Беговые упражнения Упражнения для регулирования массы тела.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	25.09	
8	Техника эстафетного	Комбинированный	Эстафетный бег. Подводящие	Беговые упражнения	<b>Демонстрировать</b>	: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с	<b>Взаимодействовать</b> с членами своей	28.09	

	бега		упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий прыжковым бегом		технику эстафетного в условиях соревновательной деятельности. <b>Описывать</b> технику передачи эстафетной палочки, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности	поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	команды <b>моделировать</b> технику передачи эстафетной палочки в зависимости от задач. <b>Проявлять</b> дисциплинированность, уважение к соперникам и членам своей команды. <b>Взаимодействовать</b> с членами своей команды <b>Управлять</b> эмоциями и чётко соблюдать правила.		
9	Беговые эстафеты Подвижные игры.	Актуализ. знаний и умений	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры	ОРУ. Разучивание подвижных игр	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	02.10	
10	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	Актуализ. знаний и умений	Прыжки в длину и высоту с разбега	Прыжки в длину и высоту с разбега	Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	05.10	

						взаимодействии для решения коммуникативных задач			
11	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	Актуализ. знаний и умений	Прыжки в длину и высоту с разбега	Прыжки в длину и высоту с разбега	Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	09.10	
12	Организуемые команды и приёмы. Перестроение в движении. Техники безопасности при занятии гимнастикой. Комплексы гимнастики для глаз.	Актуализ. знаний и умений	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Комплексы гимнастики для глаз.	<b>Различают</b> строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Овладевают правилами ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями. Комплексы гимнастики для глаз.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  Уметь составлять комплексы упражнений и дозировать их	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;	12.10	
13	Гимнастическая упражнения на бревне (д), перекладине (ю)	Комбинированный	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	Изучение техники поворота на носках в полуприсяде на гимнастическом бревне (девушки), техники размаха на гимнастической перекладине, подъёма разгибом, и соскока вперёд прогнувшись на перекладине (юноши)	<b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, перекладине <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b>	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного</i>	хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;	16.10	



					технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне, перекладине в соответствии с образцом эталонной техники Корректировка техники выполнения упражнений	<i>сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии			
14	Гимнастическая комбинация на бревне (д), перекладине (ю)	Контроль коррекция ЗиУ	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	Упражнения для развития координационных способностей. Составление комбинаций на снарядах.	<b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, перекладине <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне, перекладине в соответствии с образцом эталонной техники Корректировка техники выполнения упражнений	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;	19.10	
15	Акробатическое упражнение: длинный кувырок с разбега, стойка на голове и руках толчком одной и силой (юноши)	Актуализ. знаний и умений	Акробатические упражнения (кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, прыжки с поворотом) и комбинации	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.  Изучение длинного кувырка с разбега, стойка на голове и	Уметь составлять и демонстрировать комплекс акробатических упражнений и комбинаций.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного</i>	хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;	23.10	

	Составление акробатических комбинаций из ранее изученных упражнений (девушки)			руках толчком одной и силой(юноши)  Акробатические комбинации		<i>сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии			
16	Акробатическая комбинация	Актуализация знаний и умений	Акробатические упражнения (кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, прыжки с поворотом) и комбинации	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;	26.10	
17	Акробатическая комбинация	Контроль коррекция ЗиУ	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки).	Уметь демонстрировать упражнения на перекладине.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные	хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;	06.11	

						позиции во взаимодействии			
18	Ритмическая гимнастика. Прыжки через короткую скакалку (дев) Упражнения на параллельных брусьях (юн)	Комбинированный	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (брусьях)	Выполнение упражнений и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (брусьях) <b>Тестирование</b> развития выносливости и соотношение их с показателями физического развития.	Уметь демонстрировать ритмические упражнения. Уметь демонстрировать прыжки через скакалку	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	09.11	
19	Комплексы упражнений для развития гибкости. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Актуализ. знаний и умений	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	Упражнения для развития гибкости, ОРУ,	Уметь составлять комплексы физических упражнений и дозировать их	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;	13.11	
20	Комплекс	Комбини	Комплексы	Комплексы	Уметь составлять	Р: <i>целеполагание</i> –	красивая и	16.11	

	упражнений с предметами для формирования правильной осанки	рованный	упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата	упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата с предметами	комплексы физических упражнений и дозировать их	формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;		
21	Комплекс упражнений на параллельных (м) и разновысоких брусьях (д)	Комбинированный	Упражнения на брусьях	Комплекс упражнений на параллельных (м) и разновысоких брусьях (д) Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию	<b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на параллельных брусьях, <b>анализировать</b> их правильность выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	20.11	
22	Контрольное упражнение на гибкость – наклон вперед из положения сидя.	Контроль коррекция ЗиУ	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	<b>Тестирование</b> развития гибкости и силы, соотношение их с показателями физического развития.	Уметь демонстрировать контрольное упражнение, определять прирост показателей	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	- умение максимально проявлять физические качества при выполнении	23.11	

	Подъём туловища из положения лёжа (тестирование).			Определение прироста этих показателей по учебным четвертям и соотношению их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.		П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	тестовых упражнений по физической культуре.		
23	Прикладные упражнения. Основы туристской подготовки.	Комбинированный	Гимнастическая полоса препятствий туристические прикладные упражнения. Подтягивание на низкой (дев) высокой (юн) перекладине.	Полоса препятствий, эстафеты, подвижные игры.	Уметь применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	24.11	
24	Правила планирования тренировочных занятий. Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.	Комбинированный	Функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Измерение ЧСС, заполнение дневника самонаблюдения, работа с учебником, Выполнение техники массажа	Уметь характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; Характеризовать положительное влияние процедур массажа на восстановление организма Демонстрировать технику выполнения основных приёмов массажа	Р: <i>целесолагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,	27.11	

						К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.		
25	Требования и гигиенические правила при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Баскетбол. Упражнения без мяча и с мячом.	Актуализ. знаний и умений	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Стойка баскетболиста. Упражнения без мяча и с мячом	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;	30.11	
26	Совершенствование технических приёмов в баскетболе	Актуализ. знаний и умений	Технические приемы и тактические действия в баскетболе	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	Описывать технические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Уметь выполнять основные технические приёмы в баскетболе	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	04.12	
27	Технико - тактические действия игроков в защите и нападении	Комбинированный	Технические приемы и тактические действия в баскетболе	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача;	Использовать технико – тактические действия в условиях игровой деятельности	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	06.12	



				Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.		К.: соблюдать правила безопасности.			
28	Упражнения на развитие ловкости. Бросок набивного мяча весом 1кг. из-за головы. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Комбинированный	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Подготовка к сдаче норм ГТО.	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. <b>Тестирование</b> развития силы рук и соотношение их с показателями физического развития. Определение прироста этих показателей по учебным четвертям и соотношение их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.	Уметь выполнять броски мяча. Уметь демонстрировать контрольное упражнение, определять прирост показателей	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П.: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	07.12	
29	Учебная игра в баскетбол по правилам.	Комплекс применен ЗиУ	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной	Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и	Уметь выполнять технические действия в баскетболе и применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	18.12	

			деятельности	специальной выносливости.		зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игр деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий баскетбола	доброжелательность и, взаимопомощи и сопереживания		
30	Учебная игра в баскетбол по правилам.	Комплекс применен ЗиУ	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности	Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости.	Уметь выполнять технические действия в баскетболе и применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игр деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий баскетбола	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности и, взаимопомощи и сопереживания	21.12	
31	Эстафеты с мячами	Комплекс применен ЗиУ	Сюжетно-образные (подвижные) игры	Эстафеты с мячами	Уметь выполнять технические действия в волейболе и применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе игры	находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.	25.12	
32	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Комплексы упражнений	Изучение и первичное закрепление	Спортивная подготовка Функциональные возможности сердечно-сосудистой системы	Работа с учебником, просмотр видео	Раскрывать понятия - «спортивная подготовка, её цель и содержание Объяснять целесообразность различных видов физической подготовки Составлять план самостоятельных занятий спортивной подготовкой	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как	положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для	28.12	

	утренней зарядки и физкультминуток.					занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.		
33	Знакомство с нормативами и требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря.	Актуализ. знаний и умений	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	Инструктаж по ТБ. Подбор лыжного инвентаря.	Уметь бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;	08.01	
34	Попеременный двухшажный ход.	Актуализ. знаний и умений	Основные способы передвижения на лыжах	Скользкий шаг. Изучение попеременного хода. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам	11.01	
35	Одновременный одношажный ход.	Комбинированный	Основные способы передвижения на лыжах	Скользкий шаг. Изучение одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим	15.01	

						К.: Соблюдать правила безопасности.	сверстникам		
36	Переход с попеременно о хода на одновременный.	Комбинированный	Основные способы передвижения на лыжах	Освоение перехода с попеременного хода на одновременный. Эстафеты на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам	18.01	
37	Бесшажный ход. Старт.	Комбинированный	Техника выполнения бесшажного хода, правила соревнований на старте.	Обучение поворотам махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам	22.01	
38	Упражнения на развитие выносливости	Актуализация знаний и умений	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	Прохождение дистанции 2 км.	Уметь составлять комплексы физических упражнений и дозировать их	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам	24.01	
39	Преодоление подъёмов способами «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой».	Обобщение и систематизация знаний	Техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений.	Преодоление подъёмов способами «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Подвижные игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказание	29.01	

						особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	бескорыстной помощи своим сверстникам		
40	Прохождение дистанции 2000м.	Комплекс применен ЗиУ	Основные способы передвижения на лыжах	Прохождение дистанции 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам	01.02	
41	Преодоление спусков в основной стойке, торможения «плугом»	Актуализ. знаний и умений	Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	Преодоление спусков в основной стойке, торможения «плугом». Подвижные игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам	05.02	
42	Упражнения на развитие выносливости	Актуализ. знаний и умений	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	Прохождение дистанции 2 км.	Уметь составлять комплексы физических упражнений и дозировать их	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам	08.02	
43	Контрольное прохождение дистанции 1000м.	Контроль коррекция ЗиУ	Основные способы передвижения на лыжах	<b>Тестирование</b> развития выносливости и соотношение их с показателями	Уметь демонстрировать контрольное упражнение, определять прирост	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы	- умение максимально проявлять физические качества при	12.02	

				физического развития. Определение прироста этих показателей по учебным четвертям и соотношение их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.	показателей	передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	выполнении тестовых упражнений по физической культуре.		
44	Подвижные игры на лыжах.	Актуализ. знаний и умений	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры	ОРУ. Разучивание подвижных игр	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры на лыжах и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	15.02	
45	Контрольное прохождение дистанции 2000м.	Контроль коррекция ЗиУ	Основные способы передвижения на лыжах	<b>Тестирование</b> развития выносливости и соотношение их с показателями физического развития. Определение прироста этих показателей по учебным четвертям и соотношение их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.	Уметь демонстрировать контрольное упражнение, определять прирост показателей	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	19.02	
46	Всестороннее гармоничное физическое	Изучение и первично		Работа с учебником и тетрадь, просмотр видео	<b>Определять</b> гармоничное физическое развитие	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу;	положительное отношение школьников к	22.02	

	развитие	е закреплен ие			через представление о красоте телосложения <b>Раскрывать</b> изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. <b>Определять</b> гармоничность собственного телосложения	<b>планирование</b> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.		
47	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	Изучение и первичное закрепление	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	Работа с учебником, просмотр видео,	<b>Характеризовать</b> плавание как вид спорта, иметь представление о способах плавания: кроль, брасс	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.	26.02	
48	Развитие	Комбини	Бег на лыжах.	Техника преодоления	Уметь	Р: <i>планирование</i> – выбирать	- умение	01.03	

	выносливости . Подготовка к сдаче норм ГТО.	рованный	Упражнения прикладного характера	препятствий на лыжах	демонстрировать физические кондиции	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.		
49	Стойка волейболиста. Упражнения без мяча и с мячом	Актуализ. знаний и умений	Технические приемы и тактические действия в волейболе	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Уметь демонстрировать стойку волейболиста	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	10.03	
50	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад, в прыжке	Комбинированный	Технические приемы и тактические действия в волейболе	Ознакомление с техникой с техникой передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад, в прыжке  Подводящие упражнения	Уметь демонстрировать технику передачи мяча.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	12.03	
51	Техника приёма мяча двумя руками снизу	Комбинированный	Технические приемы и тактические действия в волейболе	Ознакомление с техникой приёма мяча двумя руками снизу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных	Уметь демонстрировать технику приёма мяча двумя руками снизу	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	23.03	



				способностей при выполнении верхней передачи мяча.		К.: соблюдать правила безопасности.	сопереживания		
52	Тактические действия игроков в защите.	Комплекс . применен ЗиУ	Технические приемы и тактические действия в волейболе	Тактические действия игроков. Развитие специальных физических качеств волейболиста.	Уметь демонстрировать тактику приема и передачи мяча.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	26.03	
53	Учебная игра в волейбол по правилам.	Комплекс . применен ЗиУ	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности	Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Уметь выполнять технические действия в волейболе и применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	30.03	
54	Учебная игра в волейбол по правилам.	Комплекс . применен ЗиУ	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности	Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Уметь выполнять технические действия в волейболе и применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		

						технический действий волейбола.			
55	Эстафеты с мячами	Комплекс применен ЗиУ	Сюжетно-образные (подвижные) игры	Эстафеты с мячами	Уметь выполнять технические действия в волейболе и применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе игры	находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.	07.04	
56	Футбол. Технические действия	Актуализ. знаний и умений	Технические приемы и тактические действия в футболе	Изучение и отработка технических приемов в футболе	Уметь демонстрировать технические действия в футболе	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий в футболе	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	13.04	
57	Тактические действия в защите и нападении.	Комбинированный	Технические приемы и тактические действия в футболе	Изучение и отработка тактических действий в защите и нападении в футболе. Упражнения для развития специальных физических качеств в футболе	Уметь демонстрировать тактические и тактические действия в футболе	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий в футболе	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	14.04	
58	Игра в мини-футбол по правилам	Комплекс применен ЗиУ	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной	Игра в мини-футбол по правилам	Уметь выполнять технические действия в футболе и применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в	проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных	16.04	

			деятельности.			зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в футболе	(нестандартных) ситуациях и условиях;		
59	Челночный бег 3X10 ( тестирование) Подготовка к сдаче норм ГТО.	Контроль коррекция ЗиУ	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	<b>Тестирование</b> развития ловкости и соотношение их с показателями физического развития. Определение прироста этих показателей по учебным четвертям и соотношение их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.	Уметь демонстрировать контрольное упражнение, определять прирост показателей	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	21.04	
60	Техника метания малого мяча на дальность с разбега	Изучение и первичное закрепление	Метание малого мяча.	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании малого мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	28.04	

						помощью			
61	Совершенство техники метания мяча	Комбинированный	Метание малого мяча.	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	30.04	
62	Обучение прыжкам в длину с разбега способом «прогнувшись»	Изучение и первичное закрепление	Прыжки в длину и высоту с разбега	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	04.05	
63	Совершенство	Актуализ.	Прыжки в длину и	Специальные	Уметь	Р: <i>целеполагание</i> –	проявление	05.05	

	ование прыжков в длину с разбега способом «прогнувшись»	знаний и умений	высоту с разбега	беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега.	демонстрировать технику прыжка в длину	формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.		
64	Контрольный тест на выносливость	Контроль коррекции ЗиУ	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	<b>Тестирование</b> развития выносливости и соотношение их с показателями физического развития. Определение прироста этих показателей по учебным четвертям и соотношению их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.	Уметь демонстрировать контрольное упражнение, определять прирост показателей	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	12.05	
65	Упражнения на развитие быстроты. Бег 60м	Обобщение и систематизация знаний	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	14.05	

				сек. Бег от 200 до 1000 м.		совместного освоения беговых упражнений.	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		
66	Подвижные игры. Национальные виды спорта: русская лапта	Комплекс применен ЗиУ	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры	Разучивание правил игры в лапту	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе игры	находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.	18.05	
67	Подвижные игры. Национальные виды спорта: русская лапта	Комплекс применен ЗиУ	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры	Игра в лапту	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе игры	находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.	18.05	
68	Адаптивная и лечебная физическая культура, их роль и значение.	Изучение и первичное закрепление	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.		Объяснять роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в	19.05	



								физическом совершенстве.		
Итого: 68 уроков										

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

---

<https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

<https://www.gto.ru/#gto-method> <https://www.gto.ru/norms>

