

Приложение к содержанию разделу ОПП ООО,
утвержденной приказом от 08.06.2021 г. №01-06/155
пункт 2.2. «Программы отдельных учебных предметов,
курсов и курсов внеурочной деятельности»

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

Уровень основного общего образования

Срок реализации программы 5

Программа составлена на основе примерной программы

Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. 5—9 классы М.: Просвещение, 2014

Составитель
Тюрина Н.И.

пгт. Ёдва, 2021

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана **в соответствии с:**

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г № 1897 с изменениями;

на основе:

- требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Ёдвинская СОШ»;

с учетом:

- примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 08.04.2015г № 1/15, в редакции протокола N 1/20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);

- Рабочей программы воспитания МОУ «Ёдвинская СОШ»

- **с рекомендациями** примерной программы Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. 5—9 классы М. : Просвещение, 2014.

- с возможностями линии УМК:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Горочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2011.

2. Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2011.

Целью школьного физического воспитания 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.

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

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

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

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

Общая характеристика предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 105 ч, в 6 классе — 105 ч, в 7 классе — 105 ч, в 8 классе — 105 ч, в 9 классе — 105 ч.

Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

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

Личностные результаты

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение умениями: — в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; — в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; — в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на

перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); — в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши); — в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты

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

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

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

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

| Наименование разделов, тем | Характеристика деятельности учащихся, формы организации учебных занятий |
|---|--|
| 1 | 2 |
| 5 класс | |
| Волейбол (18 часов) | |
| <p>Техника безопасности при игре волейбол. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху, над собой и после передачи вперед. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафета с элементами волейбола. Встречные эстафеты. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Режим дня и его основное содержание.</p> <p>Игры: мини-волейбол, «Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол».</p> | <p>Выполнение упражнений с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления.</p> <p>Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Выполнение правил соответствующей спортивной игры. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, командах. Применение технических приемов в простых тактических действиях. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых и личностных качеств: настойчивости, инициативности, смелости, решительности, сообразительности, находчивости, честности и справедливости. Проявление умения управлять эмоциональным состоянием. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> |
| Баскетбол (11 часов) | |
| <p>Правила ТБ при игре баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком и двумя шагами. Ведение мяча на месте. Терминология баскетбола. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Ловля мяча двумя руками от</p> | <p>Выполнение упражнений с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления.</p> <p>Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Выполнение правил соответствующей спортивной игры. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, командах. Применение технических приемов в простых тактических действиях. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых и личностных качеств: настойчивости, инициативности, смелости, решительности, сообразительности, находчивости, честности и справедливости. Проявление умения управлять эмоциональным состоянием. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении</p> |

| | |
|---|---|
| <p>груди на месте, в парах с шага. Броски мяча двумя руками от головы после ловли мяча. Сочетание приемов (ведение – остановка - бросок). Учебная игра в «баскетбол», игры в «33», мини-баскетбол, «баскетбол на одно кольцо»</p> <p>П.т: подъем туловища за 30 с. Игра в мини – баскетбол, д-отжимание, м- подтягивание, прыжки в длину с места, бег 60 м., бег 1000 м., челночный бег 3р * 10м., наклон туловища вперед.</p> | <p>президентских тестов.</p> |
| <p>Гимнастика (16 часов)</p> | |
| <p>Инструктаж по ТБ. История гимнастики. Основная гимнастика.</p> <p>Строчной шаг. Повороты на месте.</p> <p>Перестроение из колонны по два в колонну по четыре, дроблением и сведением.</p> <p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному, с разведением и слиянием по восемь человек в движении.</p> <p>Опорный прыжок через козла (вскок упор присев, соскок прогнувшись). Опорный прыжок через козла (ноги врозь).</p> <p>Вис прогнувшись, согнувшись, вис смешанный. Подтягивание в виси.</p> <p>Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.</p> <p>Подъем на канат в три приема .</p> <p>Преодоление пяти препятствий.</p> <p>Прыжки на скакалке за 1 минуту.</p> <p>Подвижные игры: «Запрещенное движение», «Светофор», «Третий лишний», «Фигуры», «Веребочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Удочка», «Смена капитанов», «Бездомный заяц», «Челнок», «Чай, чай», «Два лагеря», «Жмурки»,</p> | <p>Различение и выполнение строевых команд. Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления.</p> <p>Выполнение упражнений в различных связках и несложных комбинациях, варьируя их последовательность и количество до 4 элементов. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности, оказание взаимной страховки и помощи. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых качеств: смелости, решительности, трудолюбия. Использование формы одежды, соответствующей характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий.</p> <p>Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления.</p> <p>Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виси лежа согнувшись. Правилам тестирования виси на время. Выполнять различные варианты вращения обруча. Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками. Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при опорных прыжках. Описывать технику опорного прыжка..</p> |

| | |
|---|--|
| «Белые медведи», «Салки с мячами», «Третий лишний». | |
| Лыжная подготовка (30 часов) | |
| <p>Требования техники безопасности, температурные нормы занятий. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.</p> <p>Лыжные гонки на время свободным ходом (2-3 км).</p> <p>Попеременный двушажный классический ход классический ход. Одновременный одношажный классический ход. Одновременный бесшажный классический ход.</p> <p>Спуск со склона (высокой стойке).</p> <p>Подъем «Ёлочкой».</p> <p>Торможение «Плугом».</p> <p>Поворот «Плугом» (направо и налево).</p> <p>Коньковый ход без отталкивания палками.</p> <p>Лыжные гонки коньковым ходом.</p> <p>Закаливание организма</p> <p>Встречные эстафеты (попеременный двушажный ход).</p> <p>Коми национальные игры «Охотничьи забавы», «Улысса - Вылысса».</p> | <p>Выполнение отдельных приемов и их сочетаний в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Прохождение дистанции 2-3 км, применение изученных технических приемов в подвижных играх и эстафетах. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности.</p> <p>Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: общей и скоростно-силовой выносливости, быстроты, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, трудолюбия, упорства, целеустремленности. Использование экипировки, соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям.</p> |
| Легкая атлетика (20 часов) | |
| <p>Инструктаж по ТБ. История лёгкой атлетики.</p> <p>Бег в равномерном темпе (1000м), бег с ускорением (40-50м). Бег на результат (60 м).</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Высокий старт (до 10-15 м), старты из разных исходных положений. Низкий старт.</p> <p>Овладеть техникой длинного бега: бег в равномерном темпе от 10-12 минут. Бег 100</p> | <p>Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Преодоление с заданной скоростью коротких и длинных дистанций. Самостоятельное использование легкоатлетических упражнений для обеспечения активизирующего, адаптационного и тренировочного воздействия на функции систем организма. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, упорства, целеустремленности.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>метров с низкого старта. Встречные эстафеты (передача палочки). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Эстафеты, эстафеты по кругу. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание, переход планки). Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, на дальность. Метание мяча в 150 грамм с разбега 3-5 шагов на дальность. Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 метров. Метание гранаты (500, 700 гр.) на дальность.</p> | <p>Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов. Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений и в метании. Описывать технику метания гранаты. Осваивать технику метания гранаты. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p> |
| <p>Кроссовая подготовка (18 часов)</p> | |
| <p>Равномерный бег (от 10 до 18 м). Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Бег в гору. Бег под гору. Бег по разному грунту. Игра «Футбол» Подвижные игры: «Русская лапта», «Разведчики и часовые», «Посадка картошки», «Русская лапта», «Салки маршем», «Невод». П.т: бег 1000 м с возможным переходом на ходьбу, челночный бег 3*10, д – отжимание, м – подтягивание, прыжки в длину с места, поднимание туловища за 30 секунд, бег 60и 100 метров», наклон вперед.</p> | <p>Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, упорства, целеустремленности. Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Введение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов. Правилам соревнований в беге и подвижных игр. Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при</p> |

выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.

| Наименование разделов, тем | Характеристика деятельности учащихся, формы организации учебных занятий |
|---|---|
| 1 | 2 |
| 6 класс | |
| Волейбол (18 часов) | |
| <p>Техника безопасности и единые требования, предъявляемые на уроках в спортивном зале. Антропометрия. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (сойка игрока). Перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>Разучивание передачи мяча сверху, на месте и после перемещений вперед и в парах. Разучивание приема и передачу мяча снизу двумя руками над собой и в парах.</p> <p>П.т.: д - отжимание, м – подтягивание, прыжки в длину с места, бег 60 и 100 метров, поднимание туловища за 30 с., бег 1000 м, челночный бег 3*10 м, наклон туловища вперед. Разучивание нижней прямой подачи с 3-6 метров от сетки.</p> <p>Учебная игра пионербол с элементами волейбола, «Пионербол», игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:3.</p> <p>Жесты судейства.</p> | <p>Выполнение упражнений с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления.</p> <p>Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Выполнение правил соответствующей спортивной игры. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, командах. Применение технических приемов в простых тактических действиях. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых и личностных качеств: настойчивости, инициативности, смелости, решительности, сообразительности, находчивости, честности и справедливости. Проявление умения управлять эмоциональным состоянием. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Уметь показывать и вовремя использовать жесты судейства.</p> |
| Баскетбол (11 часов) | |

| | |
|---|---|
| <p>Т.Б. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах и в движении. Бросок одной рукой от плеча после остановки.</p> <p>Остановка двумя шагами Правила игры в баскетбол. Позиционное нападение(5:0). Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение через заслон Игр: баскетбол, в мини – баскетбол, и 2на2, 3на3).</p> | <p>Выполнение упражнений с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Выполнение правил соответствующей спортивной игры. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, командах. Применение технических приемов в простых тактических действиях. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых и личностных качеств: настойчивости, инициативности, смелости, решительности, сообразительности, находчивости, честности и справедливости. Проявление умения управлять эмоциональным состоянием. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении президентских тестов.</p> |
|---|---|

Гимнастика (16 часов)

| | |
|--|--|
| <p>Инструктаж по ТБ на уроках спортивной гимнастики. Правила безопасности и гигиенические требования. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сед ноги врозь (м), подъем переворотом в упоре (м), вис присев, лежа (д). Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках-</p> | <p>Различение и выполнение строевых команд. Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Выполнение упражнений в различных связках и несложных комбинациях, варьируя их последовательность и количество до 4 элементов. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности, оказание взаимной страховки и помощи. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых качеств: смелости, решительности, трудолюбия. Использование формы одежды, соответствующей характеру двигательной</p> |
|--|--|

| | |
|---|--|
| <p>выполнение комбинаций. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов.</p> <p>Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Эстафеты.</p> <p>Лазание по канату в три и в два приема. ОРУ с обручами.</p> | <p>деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий. Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления.</p> <p>Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Правилам тестирования виса на время. Выполнять различные варианты вращения обруча. Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками. Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах Осваивать технику лазания по канату. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при опорных прыжках. Описывать технику опорного прыжка.</p> |
| <p>Лыжная подготовка (30часов)</p> | |
| <p>Требования техники безопасности, температурные нормы занятий. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Разучивание попеременного двухшажного классического хода. Разучивание одновременного двухшажного классического хода.</p> <p>Коньковый ход без отталкивания полком. Одновременный двухшажный коньковый ход.</p> <p>Спуск со склона (низкая, средняя и высокая стойка). Спуски наискось</p> <p>Подъем ступающим шагом.</p> <p>Торможение упором и «плугом».</p> <p>Непрерывное передвижение 2- 3 км, до 5 км классическим ходом на время.</p> <p>Игры на лыжах.</p> | <p>Выполнение отдельных приемов и их сочетаний в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Прохождение дистанции 2-3 км, применение изученных технических приемов в подвижных играх и эстафетах. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности.</p> <p>Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: общей и скоростно-силовой выносливости, быстроты, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, трудолюбия, упорства, целеустремленности. Использование экипировки, соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям. Активно участвовать в играх.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Эстафеты на спуски. Коми национальная игра « Улысса – Вылысса», «Охотничьи забавы».</p> | |
| Легкая атлетика (20 часов) | |
| <p>Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15-30м). Низкий старт и стартовый разгон. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания». Подбор разбега и отталкивания. Переход через планку. Приземление. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Бег по дистанции (40-50). Старт из различных исходных положений. Финиширование. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние, на дальность. Правила соревнований в метании мяча. Метание малого мяча (150гр.) с разбега на дальность. Метание гранаты на дальность (500 и 700 гр.). Техника размаха. Разбег. Игра: «Русская лапта». Эстафеты. Встречные эстафеты. Линейная эстафета. Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> | <p>Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Преодоление с заданной скоростью коротких и длинных дистанций. Самостоятельное использование легкоатлетических упражнений для обеспечения активизирующего, адаптационного и тренировочного воздействия на функции систем организма. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, упорства, целеустремленности. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов. Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений и в метании. Описывать технику метания гранаты. Осваивать технику метания гранаты. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p> |
| Кроссовая подготовка (18 часов) | |
| <p>Равномерный бег (от15до 19 мин.). Бег в гору. Бег (2000м) развитие выносливости. Равномерный бег по пересеченной местности (10мин.). Прикладно-ориентированные упражнения. Терминология кроссового бега. Преодоление препятствий. Бег с изменениями</p> | <p>Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, упорства, целеустремленности. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов. Правилам соревнований в беге и</p> |

| | |
|---|---|
| <p>направления скорости, способ перемещения, прыжки на точность, приземления в зоны. П.т: д-отжимание, м – подтягивание, прыжки в длину с места, поднимание туловища за 30 секунд, наклон в перед из положения сидя, бег на 1000 м., челночный бег 3*10м, Игра «Русская лапта». Игра «Футбол»</p> | <p>подвижных игр. Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий игры футбол, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Дальнейшее закрепление техники игры футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой</p> |
|---|---|

| Наименование разделов, тем | Характеристика деятельности учащихся, формы организации учебных занятий |
|--|---|
| 1 | 2 |
| 7 класс | |
| Волейбол (18 часов) | |
| <p>Основные знания. Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приемов и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных</p> | <p>Выполнение упражнений с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Выполнение правил соответствующей спортивной игры. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, командах. Применение технических приемов в простых тактических действиях. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых и личностных качеств: настойчивости, инициативности, смелости, решительности, сообразительности, находчивости, честности и справедливости. Проявление умения управлять эмоциональным состоянием. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>способностей. Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знание о спортивной игре. Самостоятельные знания прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.</p> | |
| Баскетбол (11 часов) | |
| <p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> | <p>Выполнение упражнений с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Выполнение правил соответствующей спортивной игры. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, командах. Применение технических приемов в простых тактических действиях. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых и личностных качеств: настойчивости, инициативности, смелости, решительности, сообразительности, находчивости, честности и справедливости. Проявление умения управлять эмоциональным состоянием. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении президентских тестов.</p> |
| Гимнастика (16 часов) | |
| <p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Организующие команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей.</p> | <p>Различение и выполнение строевых команд. Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Выполнение упражнений в различных связках и несложных комбинациях, варьируя их последовательность и количество до 4 элементов. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности, оказание взаимной страховки и помощи. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых качеств: смелости, решительности, трудолюбия. Использование формы одежды, соответствующей характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий. Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Развитие гибкости.</p> <p>Знания о физической культуре.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Овладение организаторскими умениями.</p> | <p>ошибок и нахождение способов их исправления.</p> <p>Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Правилам тестирования виса на время. Выполнять различные варианты вращения обруча. Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками. Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при опорных прыжках. Описывать технику опорного прыжка..</p> |
| <p>Лыжная подготовка (30 часов)</p> | |
| <p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Освоение техники лыжных ходов. Знания.</p> | <p>Выполнение отдельных приемов и их сочетаний в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Прохождение дистанции 2-3 км, применение изученных технических приемов в подвижных играх и эстафетах. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности.</p> <p>Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: общей и скоростно-силовой выносливости, быстроты, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, трудолюбия, упорства, целеустремленности. Использование экипировки, соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям.</p> |
| <p>Легкая атлетика (20 часов)</p> | |
| <p>Инструктаж по Т.Б.</p> <p>Высокий старт (15-30м). Низкий старт и стартовый разгон.</p> <p>Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания». Подбор разбега и отталкивания. Переход через планку.</p> <p>Приземление. Правила соревнований по прыжкам в высоту.</p> <p>Бег по дистанции (40-50). Старт из различных исходных положений. Финиширование.</p> <p>Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние, на дальность.</p> | <p>Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Преодоление с заданной скоростью коротких и длинных дистанций. Самостоятельное использование легкоатлетических упражнений для обеспечения активизирующего, адаптационного и тренировочного воздействия на функции систем организма. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, упорства, целеустремленности.</p> <p>Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов. Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Правила соревнований в метании мяча. Метание малого мяча (150гр.) с разбега на дальность. Метание гранаты на дальность (500 и 700 гр.). Техника размаха. Разбег. Игра: «Русская лапта». Эстафеты. Встречные эстафеты. Линейная эстафета. Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> | <p>упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений и в метании. Описывать технику метания гранаты. Осваивать технику метания гранаты. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p> |
|---|---|

Футбол (10 часов)

| | |
|--|--|
| <p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> | <p>Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, упорства, целеустремленности. Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов. Правилам соревнований в беге и подвижных игр. Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> |
|--|--|

| | |
|-----------------------------------|--|
| <p>Наименование разделов, тем</p> | <p>Характеристика деятельности учащихся, формы организации учебных занятий</p> |
|-----------------------------------|--|

| 1 | 2 |
|--|---|
| 8 класс | |
| Волейбол (18 часов) | |
| <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Освоение техники приёма и передач мяча.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи.</p> <p>Освоение техники прямого нападающего удара.</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>Освоение тактики игры.</p> <p>Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия.</p> <p>Овладение организаторскими умениями.</p> | <p>Выполнение упражнений с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления.</p> <p>Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Выполнение правил соответствующей спортивной игры. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, командах. Применение технических приемов в простых тактических действиях.</p> <p>Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых и личностных качеств: настойчивости, инициативности, смелости, решительности, сообразительности, находчивости, честности и справедливости. Проявление умения управлять эмоциональным состоянием. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> |
| Баскетбол (11 часов) | |
| <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча.</p> <p>Освоение техники ведения мяча.</p> | <p>Выполнение упражнений с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления.</p> <p>Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Выполнение правил соответствующей спортивной игры. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах,</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> | <p>командах. Применение технических приемов в простых тактических действиях. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых и личностных качеств: настойчивости, инициативности, смелости, решительности, сообразительности, находчивости, честности и справедливости. Проявление умения управлять эмоциональным состоянием. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении президентских тестов.</p> |
| <p>Гимнастика (16 часов)</p> | |
| <p>Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение опорных прыжков. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.</p> | <p>Различение и выполнение строевых команд. Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Выполнение упражнений в различных связках и несложных комбинациях, варьируя их последовательность и количество до 4 элементов. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности, оказание взаимной страховки и помощи. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых качеств: смелости, решительности, трудолюбия. Использование формы одежды, соответствующей характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий. Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Правилам тестирования виса на время. Выполнять различные варианты вращения обруча. Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками. Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при опорных прыжках. Описывать технику опорного прыжка..</p> |
| <p>Лыжная подготовка (20 часов)</p> | |

| | |
|---|--|
| <p>Освоение техники лыжных ходов Знания.</p> | <p>Выполнение отдельных приемов и их сочетаний в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Прохождение дистанции 2-3 км, применение изученных технических приемов в подвижных играх и эстафетах. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности.</p> <p>Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: общей и скоростно-силовой выносливости, быстроты, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, трудолюбия, упорства, целеустремленности. Использование экипировки, соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям.</p> |
| <p>Легкая атлетика (20 часов)</p> | |
| <p>Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.</p> | <p>Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Преодоление с заданной скоростью коротких и длинных дистанций. Самостоятельное использование легкоатлетических упражнений для обеспечения активизирующего, адаптационного и тренировочного воздействия на функции систем организма. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, упорства, целеустремленности.</p> <p>Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов. Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений и в метании. Описывать технику метания гранаты. Осваивать технику метания гранаты. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p> |
| <p>Элементы единоборства (10 часов)</p> | |
| <p>Овладение техникой приёмов. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Знания. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими способностями.</p> | <p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности</p> <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи</p> |
|--|---|

Футбол (10 часов)

| | |
|--|--|
| <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</p> <p>Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам.</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>Освоение тактики игры.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> | <p>Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, координации движений.</p> <p>Проявление волевых качеств: настойчивости, упорства, целеустремленности.</p> <p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p> <p>Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов. Правилам соревнований в беге и подвижных игр. Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> |
|--|--|

| Наименование разделов, тем | Характеристика деятельности учащихся, формы организации учебных занятий |
|--|---|
| 1 | 2 |
| 9 класс | |
| Волейбол (18 часов) | |
| <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Освоение техники приёма и передач мяча.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи.</p> <p>Освоение техники прямого нападающего удара.</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>Освоение тактики игры.</p> <p>Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия.</p> <p>Овладение организаторскими умениями.</p> | <p>Выполнение упражнений с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления.</p> <p>Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Выполнение правил соответствующей спортивной игры. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, командах. Применение технических приемов в простых тактических действиях.</p> <p>Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых и личностных качеств: настойчивости, инициативности, смелости, решительности, сообразительности, находчивости, честности и справедливости. Проявление умения управлять эмоциональным состоянием. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> |
| Баскетбол (11 часов) | |
| Овладение техникой передвижений, | Выполнение упражнений с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявление |

| | |
|--|---|
| <p>остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> | <p>типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Выполнение правил соответствующей спортивной игры. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, командах. Применение технических приемов в простых тактических действиях. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых и личностных качеств: настойчивости, инициативности, смелости, решительности, сообразительности, находчивости, честности и справедливости. Проявление умения управлять эмоциональным состоянием. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении президентских тестов.</p> |
|--|---|

Гимнастика (16 часов)

| | |
|---|---|
| <p>Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение опорных прыжков. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.</p> | <p>Различение и выполнение строевых команд. Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Выполнение упражнений в различных связках и несложных комбинациях, варьируя их последовательность и количество до 4 элементов. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности, оказание взаимной страховки и помощи. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых качеств: смелости, решительности, трудолюбия. Использование формы одежды, соответствующей характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий. Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Правилам тестирования виса на время. Выполнять различные варианты вращения обруча. Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками. Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выявлять и</p> |
|---|---|

| | |
|---|--|
| | <p>характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при опорных прыжках. Описывать технику опорного прыжка..</p> |
| <p>Лыжная подготовка (20 часов)</p> | |
| <p>Освоение техники лыжных ходов Знания.</p> | <p>Выполнение отдельных приемов и их сочетаний в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Прохождение дистанции 2-3 км, применение изученных технических приемов в подвижных играх и эстафетах. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности.</p> <p>Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: общей и скоростно-силовой выносливости, быстроты, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, трудолюбия, упорства, целеустремленности. Использование экипировки, соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям.</p> |
| <p>Легкая атлетика (20 часов)</p> | |
| <p>Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.</p> | <p>Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Преодоление с заданной скоростью коротких и длинных дистанций. Самостоятельное использование легкоатлетических упражнений для обеспечения активизирующего, адаптационного и тренировочного воздействия на функции систем организма. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, упорства, целеустремленности.</p> <p>Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов. Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений и в метании. Описывать технику метания гранаты. Осваивать технику метания гранаты. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p> |
| <p>Элементы единоборства (10 часов)</p> | |
| <p>Овладение техникой приёмов. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p> | <p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах,</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Знания. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими способностями.</p> | <p>соблюдают правила техники безопасности Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи</p> |
|---|---|

Футбол (10 часов)

| | |
|---|--|
| <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> | <p>Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, упорства, целеустремленности. Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов. Правилам соревнований в беге и подвижных игр. Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при</p> |
|---|--|

выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | Основное содержание учебного материала | Планируемые результаты | | |
|---------------------------|--|------------------|--|--|---|--|
| | | | | Предметные | Метапредметные | Личностные |
| Волейбол (18 часа) | | | | | | |
| 1/1 | Техника безопасности при игре волейбол. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 | Построение Беседа Т.Б ОРУ Передвижения в стойке Передача мяча | Знать правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, антропометрия | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|---|
| 2/2 | <p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Режим дня и его основное содержание. Подвижная игра «пасовка волейболистов».</p> | 1 | <p>Построение Беседа ОРУ Передвижения в стойке Передача мяча Игра</p> | <p>Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке</p> | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча</p> | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
| 3/3 | <p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Встречные эстафеты.</p> | 1 | <p>Построение ОРУ Передвижения в стойке Передача мяча Эстафета</p> | <p>Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений, правила встречных эстафет</p> | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять освоенные элементы техники передвижений (перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.),</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p> |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|---|---|
| 4/4 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Оценить передачу мяча двумя руками сверху над собой. Подвижная игра | 1 | Построение ОРУ Передвижения в стойке Передача мяча Игра | Знать технику передачи мяча сверху двумя руками на месте и после передвижения вперед | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 5/5 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. | 1 | Построение ОРУ Передвижения в стойке Передача мяча Эстафета | Знать технику передачи мяча сверху двумя руками на месте и после передвижения вперед | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 6/6 | Оценка техники выполнения стойки и передвижения. Игра «Летучий мяч». | 1 | Построение ОРУ Передвижения в | Знать технику приема и передачи мяча | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. | Развитие этических чувств, доброжелательности |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---|
| | | | стойке Игра | сверху двумя руками над собой, | Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками над собой | и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 7/7 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Игра мини-волейбол. | 1 | Построение ОРУ Передача мяча Игра | Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила Знать технику выполнения отжиманий и подтягивания | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 8/8 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Игра в мини - волейбол. | 1 | Построение ОРУ Передача мяча Игра | Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, Учебная игра | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |

| | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|--|
| | | | | | действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения, учебная игра | |
| 9/9 | Оценить прием мяча сверху двумя руками в парах. Игра в мини - волейбол. | 1 | Построение ОРУ Передача мяча Игра | Знать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками над собой, правила. Знать технику прыжков в длину с места. Учебная игра. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча снизу двумя руками над собой, играть в волейбол. Выполнить прыжки в длину с места | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 10/10 | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол. | 1 | Построение ОРУ Передача мяча Игра | Знать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками над собой, правила. Знать технику бега на короткую дистанцию. Учебная игра. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча снизу двумя руками над собой, играть в пионербол с элементами волейбола | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 11/11 | Прием и передача мяча снизу в парах. Игра в «Пионербол». | 1 | Построение ОРУ Передача мяча | Знать технику приема и передачи мяча | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. | Развитие этических чувств, доброжелательности |

| | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|---|--|
| | | | Игра | снизу двумя руками над собой, правила. Учебная игра. | Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча снизу двумя руками над собой, играть в волейбол. | и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 12/12 | Прием и передача мяча снизу в парах. Игра в «Летучий мяч». | 1 | Построение ОРУ Передача мяча Игра | Знать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками в парах. Знать технику подъема туловища за 30 с.. Учебная игра. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча снизу двумя руками в парах, играть в волейбол. Выполнить подъем туловища за 30 с. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 13/13 | Оценить прием и передачу мяча снизу в парах. Игра в «Пионербол». | 1 | Построение ОРУ Передача мяча Игра | Знать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками над собой, правила. Учебная игра. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча снизу двумя руками в парах, играть в волейбол. Выполнить прыжки в длину с места | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |

| | | | | | | |
|-------|---|---|--------------------------------------|---|---|---|
| 14/14 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра «Пионербол». | 1 | Построение ОРУ Прием мяча Игра | Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, игровое задание с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 15/15 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра «Волейбол». | 1 | Построение ОРУ Прием мяча Игра | Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара, правила игры в волейбол. Знать технику бега на 1000 м. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнить бег 1000 м с максимальной скоростью | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 16/16 | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра «Пионербол». | 1 | Построение ОРУ | Знать технику приема, | Коммуникативные: слушать и слышать друг | Развитие этических чувств, |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--|---|--|---|
| | | | <p>Подача мяча Игра</p> | <p>передачи, нижней прямой подачи, правила игры «пионербол»</p> | <p>друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, играть в пионербол по упрощенным правилам</p> | <p>доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |
| 17/17 | <p>Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в «Пионербол».</p> | 1 | <p>Построение ОРУ Подача мяча Игра</p> | <p>Знать технику нижней прямой подачи, правила игры «пионербол»</p> <p>Знать технику челночного бега.</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять нижнюю прямую подачу, играть в пионербол по упрощенным правилам</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |
| 18/18 | <p>Оценить технику нижней прямой подачи. Игра «Волейбол».</p> | 1 | <p>Построение ОРУ Подача мяча Игра</p> | <p>Знать правила и жесты судейства. Знать технику выполнения наклонов туловища в перед.</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим</p> |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|--|---|--|
| | | | | | и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнить наклоны туловища в перед. Выучить жесты судейства | людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| Баскетбол (11 часов) | | | | | | |
| 19/1 | Стойка и передвижение игрока. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Ведение мяча на месте. Правила ТБ при игре баскетбол. Игра в «33». | 1 | Построение Т.Б. Беседа ОРУ Стойки и передвижения Ведение мяча Игра | Знать варианты стойки баскетболиста и перемещению, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: принимать стойки, передвигаться без мяча и с мячом, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 20/2 | Стойка передвижение игрока. Остановка прыжком. П.т: подъем туловища за 30 с. Игра в мини - баскетбол. | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Тест Игра | Знать позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, правила спортивной игры | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|---|--|--|
| | | | | «Баскетбол» | Познавательные: выполнять позиционное нападение (5:0), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 21/3 | Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. П.т: д-отжимание, м- подтягивание. Учебная игра в «баскетбол» | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Ловля мяча Тест Игра | Знать варианты передачи мяча, стойки баскетболиста и перемещение в ней, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать мяч на месте, передвигаться в стойке баскетболиста, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 22/4 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. П.т: прыжки в длину с места. Игра в «баскетбол». | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Ведение мяча Тест Игра | Знать варианты сочетания приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча в корзину, остановка двумя шагами, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять сочетание приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча, | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из |

| | | | | | | |
|------|--|---|--|--|---|--|
| | | | | | играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | спорных ситуаций |
| 23/5 | Стойка и передвижение игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. П.т: бег 60 м. Игра в «баскетбол» | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Ловля мяча Тест Игра | Знать варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 24/6 | Стойка и передвижение игрока. Броски мяча двумя руками от головы после ловли мяча. П.т бег 1000 м. Игра в «баскетбол». Игра «33». | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Броски мяча Тест Игра | Знать варианты передачи мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|--|---|--|
| 25/7 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. П.т: челночный бег 3р * 10м. Игра в «баскетбол» | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Ведение мяча Тест Игра | Знать как выполнять передачу мяча в тройках на месте и в движении, правила «Баскетбола» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения. Познавательные: передавать мяч в тройках на месте и в движении на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 26/8 | Стойка и передвижение игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шага. П.т: наклон туловища вперед. Игра в мини-баскетбол. | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Ловля мяча Тест Игра | Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 27/9 | Стойка и передвижение игрока. Остановка двумя шагами. Игра в «баскетбол на одно кольцо» | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Остановка | Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие |

| | | | | | | |
|-------|---|---|--|---|--|--|
| | | | Игра | спортивной игры «Баскетбол» | умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 28/10 | Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Игра в «баскетбол». | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Броски мяча Игра | Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 29/11 | Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов (ведение – остановка - бросок). Игра в «баскетбол». | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Сочетание ведения мяча остановки и броска Игра | Знать как выполнять передачу мяча в тройках на месте и в движении, броски двумя руками, правила | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из |

| | | | | | | |
|-----------------------------|--|---|--|---|--|---|
| | | | | «Баскетбола» | научения. Познавательные: передавать мяч в тройках на месте и в движении на точность, броски двумя руками, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | спорных ситуаций |
| Гимнастика (16часов) | | | | | | |
| 30/1 | Перестроение из колонны по два в колонну по четыре. Вис прогнувшись. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение». История гимнастики. Основная гимнастика. | 1 | Построение Беседа Т.Б. ОРУ Перестроение Вис Игра | Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и само страховки, строевые упражнения, правила | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять строевой шаг | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося |
| 31/2 | Перестроение из колонны по два в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись. ОРУ на месте. Подвижная игра «Светофор». | 1 | Построение ОРУ Перестроение Вис Игра | Уметь выполнять строевые упражнения, строевой шаг | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять размыкание и смыкание, строевой шаг. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося |
| 32/3 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Вис смешанный. ОРУ в движении. Игра «Третий лишний». | 1 | Построение ОРУ Перестроение Вис Игра | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, вис | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|---|---|---|
| | | | | | <p>познавательные цели. Познавательные: выполнять различные варианты висов</p> | людям |
| 33/4 | Опорный прыжок через козла (вскок упор присев, соскок прогнувшись). Подтягивание в висе. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «Фигуры». | 1 | <p>Построение ОРУ Опорный прыжок Подтягивание Игра</p> | Знать технику выполнения кувырка вперед, назад и стойку на лопатках | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед, назад, стойку на лопатках.</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p> |
| 34/5 | Опорный прыжок через козла (вскок упор присев, соскок прогнувшись). ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «Веревочка под ногами». | 1 | <p>Построение ОРУ Опорный прыжок Игра</p> | Знать технику выполнения двух кувырков вперед | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять два кувырка вперед</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p> |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|--|---|--|
| 35/6 | Опорный прыжок через козла (ноги врозь). ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «прыжок за прыжком». | 1 | Построение ОРУ Опорный прыжок Игра | Знать технику выполнения моста из положения лежа и с помощью | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок два кувырка вперед, мост. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 36/7 | Опорный прыжок через козла (ноги врозь). Оценить технику выполнения прыжка через козла. Ору с обручами. Подвижная игра «Удочка». | 1 | Построение ОРУ Опорный прыжок Игра | Уметь составлять комбинации из нескольких упражнений | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять комбинацию | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 37/8 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. ОРУ с мячами. Подвижная игра | 1 | Построение ОРУ | Знать технику выполнения двух | Коммуникативные: с достаточной полнотой и | Развитие мотивов учебной деятельности |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--|--|--|--|
| | «Смена капитанов». | | Строевой шаг Акробатика Игра | кувырков вперед слитно | точноcтью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять два кувырка слитно | и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 38/9 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ со скакалками. Подвижная игра «Бездомный заяц». | 1 | Построение ОРУ Строевой шаг Акробатика Игра | Уметь составлять комбинации из нескольких упражнений | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять комбинацию | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 39/10 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках ОРУ с обручами. Подвижная игра «Челнок». | 1 | Построение ОРУ Строевой шаг Акробатика | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--|---|---|--|
| | | | Игра | эстафеты | ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять вскок в упор присев на козла в ширину, активно участвовать в эстафетах. | учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 40/11 | Строевой шаг. Оценить комбинацию. ОРУ в движении. Подвижная игра «Чай, чай». | 1 | Построение ОРУ Строевой шаг Акробатика Игра | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила эстафет | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять соскок прогнувшись с козла в ширину, активно участвовать в эстафетах. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 41/12 | Строевой шаг. Подъем на канат в три приема. ОРУ на месте. Подвижная игра «Два лагеря». | 1 | Построение ОРУ Строевой шаг Акробатика Игра | Знать технику выполнения опорного прыжка. | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прыжок через козла в ширину, | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |

| | | | | | | |
|-------|--|---|---|--|--|---|
| 42/13 | Строевой шаг. Подъем на канат в три приема. ОРУ на гимнастической стенке. Подвижная игра «Жмурки». | 1 | Построение ОРУ Строевой шаг Канат Игра | Знать технику лазания по канату в три приема | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в три приема | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 43/14 | Строевой шаг. Подъем на канат в три приема. ОРУ с мячами в движении. Подвижная игра «Белые медведи». | 1 | Построение ОРУ Строевой шаг Канат Игра | Знать технику лазания по канату в два приема, правила подвижной игры «Борьба всадников» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в два приема | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 44/15 | Преодоление пяти препятствий. ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Салки с мячами». | 1 | Построение ОРУ Преодоление препятствий Игра | Знать технику лазания по канату в три приема на расстояние 4м., 5м. и 6м, правила подвижной игры «Борьба | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|--|--|--|---|
| | | | | всадников» | отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в три приема на расстояние 4м., 5м. и 6м, играть в подвижную игру «Борьба всадников». | потребностей, ценностей и чувств |
| 45/16 | Прыжки на скакалке за 1 минуту. ОРУ в движении. Подвижная игра «Третий лишний». | 1 | Построение ОРУ Прыжки на скакалке Игра | Знать технику лазания по канату в три приема | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в три приема | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| Лыжная подготовка (30 часов) | | | | | | |
| 46/1 | Требования техники безопасности, температурные нормы занятий. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Закаливание организма. НРЭК. | 1 | Построение Беседа Т.Б. Подбор лыжного инвентаря | Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять СУ с лыжами в руках и на | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|---|---|---|
| | | | | | лыжах | |
| 47/2 | Лыжные гонки на время свободным ходом (2-3 км). | 1 | Построение Учебный круг Д-2 км. М- 3 км. | Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием.</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 48/3 | Попеременный двухшажный классический ход. | 1 | Построение Учебный круг классический ход | Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием.</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 49/4 | Совершенствовать попеременный двухшажный ход. | 1 | Построение Учебный круг классический ход | Знать технику попеременного двухшажного | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|---|--|---|
| | | | | хода, поворотов на лыжах прыжком | мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным двухшажным ходом | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 50/5 | Совершенствовать попеременный двухшажный ход без палок. | 1 | Построение Учебный круг классический ход | Знать как распределять силы для прохождения дистанции 3 км на лыжах, технику попеременного двухшажного хода | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 3 км попеременным двухшажным классическим ходом | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 51/6 | Совершенствовать попеременный двухшажный классический ход без палок при подъеме на склон. | 1 | Построение Учебный круг классический ход | Знать технику одновременного двухшажного хода, поворота прыжком на месте | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: поворачиваться на месте | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных |

| | | | | | | |
|------|--|---|--|---|--|--|
| | | | | | прыжком, передвигаться на лыжах двухшажного ходом. | ситуациях |
| 52/7 | Оценить попеременный двушажный классический ход. | 1 | Построение Учебный круг классический ход | Знать технику одновременного духшажного хода, поворота прыжком на месте | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: поворачиваться на месте прыжком, передвигаться на лыжах двухшажного ходом. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 53/8 | Встречные эстафеты (попеременный двушажный ход). | 1 | Построение Учебный круг Эстафеты | Знать технику одновременного духшажного хода, поворота прыжком на месте | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: поворачиваться на месте прыжком, передвигаться на лыжах двухшажного ходом. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 54/9 | Одновременный одношажный классический ход. | 1 | Построение Учебный круг классический ход | Знать как распределять силы для прохождения дистанции 5 км на лыжах, технику спуска со склона в | Коммуникативные: устанавливать рабочее отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за |

| | | | | | | |
|-------|---|---|--|--|--|--|
| | | | | низкой стойке | Познавательные: проходить дистанцию 5 км, спускаться со склона в низкой стойке | свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 55/10 | Совершенствовать одновременный одношажный классический ход. | 1 | Построение Учебный круг классический ход | Знать разновидности коньковых ходов | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах коньковым ходом без отталкивания палками. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 56/11 | Оценить одновременный одношажный классический ход. | 1 | Построение Учебный круг классический ход | Знать технику конькового хода без отталкивания палок | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах коньковым ходом без отталкивания палками. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 57/12 | Одновременный бесшажный классический ход. | 1 | Построение Учебный круг классический ход | Знать технику конькового хода без отталкивания палок | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--|--|---|--|
| | | | | | передвигаться на лыжах коньковым ходом без отталкивания палок. | социальных ситуациях |
| 58/13 | Совершенствовать одновременный бесшажный классический ход. | 1 | Построение Учебный круг классический ход | Знать технику одновременного двухшажного конькового хода | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 59/14 | Совершенствовать одновременный бесшажный классический ход стартовый вариант. | 1 | Построение Учебный круг классический ход | Знать технику одновременного двухшажного конькового хода | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 60/15 | Оценить одновременный одношажный классический ход. | 1 | Построение Учебный круг классический ход | Знать технику одновременного двухшажного конькового хода | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--|---|--|--|
| | | | | | одновременным двухшажным коньковым ходом | ситуациях |
| 61/16 | Ходьба на лыжах до трех км. | 1 | Построение Учебный круг 3 км. | Знать правила игры | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, активно участвовать в игре | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 62/17 | Спуск со склона (высокой стойке). | 1 | Построение Учебный круг Спуски | Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться в в разных стойках | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 63/18 | Совершенствовать спуски со склона. Подъем «Ёлочкой». | 1 | Построение Учебный круг Спуски Подъемы | Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках наискось | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |

| | | | | | | |
|-------|---|---|--|--|---|---|
| | | | | | сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться в в разных стойках наискось | |
| 64/19 | Оценить спуск со склона высокой стойке. | 1 | Построение Учебный круг Спуски | Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках наискось | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться в в разных стойках наискось | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 65/20 | Торможение «Плугом». | 1 | Построение Учебный круг Торможение | Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках наискось | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться в в разных стойках наискось | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 66/21 | Совершенствовать торможение «Плугом». | 1 | Построение Учебный круг Торможение | Знать технику передвижения на лыжах, спуски и подъемы. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла |

| | | | | | | |
|-------|--------------------------------------|---|---|--|--|--|
| | | | | | <p>содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься и спускаться со склона, активно участвовать</p> | <p>учения, формирование установки на безопасный образ жизни</p> |
| 67/22 | Оценить торможение «Плугом». | 1 | <p>Построение Учебный круг Торможение</p> | <p>Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон ступающим шагом</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон ступающим шагом</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни</p> |
| 68/23 | Поворот «Плугом» (направо и налево). | 1 | <p>Построение Учебный круг Повороты</p> | <p>Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон ступающим шагом</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные:</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни</p> |

| | | | | | | |
|-------|---|---|---------------------------------------|---|---|---|
| | | | | | передвигаться на лыжах, подниматься на склон ступающим шагом | |
| 69/24 | Совершенствовать повороты. Коньковый ход без палок. | 1 | Построение Учебный круг Повороты | Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон ступающим шагом | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон ступающим шагом | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 70/25 | Оценить повороты «Плугом». Коньковый ход без палок. | 1 | Построение Учебный круг Повороты | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон, технику спуска в основной стойке и торможение «плугом» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон, тормозить «плугом» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 71/26 | Совершенствовать коньковый ход без палок. | 1 | Построение Учебный круг Коньковый ход | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла |

| | | | | | | |
|-------|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| | | | | на склон, технику спуска в основной стойке и торможение «упором» | слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон, тормозить «упором» | учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 72/27 | Оценить коньковый ход без палок. | 1 | Построение Учебный круг Коньковый ход | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон, технику спуска в основной стойке и торможение «упором» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон, тормозить «упором» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 73/28 | Лыжные гонки коньковым ходом. | | Построение Учебный круг Д-2 км. М- 3 км. | Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-3 км на лыжах, технику спуска со склона в | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--|--------------------|---|---|
| | | | | низкой стойке | сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 2- 3 км, спускаться со склона в низкой стойке | ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 74/29 | Встречные эстафеты классическим ходом. Коми национальные игры «Охотничьи забавы». НРЭК | 1 | Построение Учебный круг Эстафеты Игра | Знать правила игры | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 75/30 | Коми национальные игры «Улысса - Вылысса». НРЭК | 1 | Построение Учебный круг Игра | Знать правила игры | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |

Легкая атлетика (20 часов)

| | | | | | | |
|------|--|---|--|--|---|--|
| 76/1 | Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Физическое развитие человека. | 1 | Построение Т.Б Беседа ОРУ Бег | Знать правила спринтерского бега, линейных эстафет. | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 77/2 | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 1 | Построение Беседа ОРУ Высокий старт | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила линейных эстафет | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 78/3 | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50м). Старты из разных исходных положений. ОРУ. Специальные | 1 | Построение Беседа ОРУ | Знать правила проведения бега с высокого старта, | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, | Развитие этических чувств, доброжелательности |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|--|
| | беговые упражнения. История лёгкой атлетики | | Высокий старт | правила линейных, финиширование эстафет | слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты. | и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 79/4 | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | Построение ОРУ Высокий старт | Знать правила проведения бега с высокого старта, правила линейных, финиширование, эстафет | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 80/5 | Встречные эстафеты (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | 1 | Построение Беседа ОРУ Эстафеты | Знать технику низкого старта, финиширование, эстафет | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие |

| | | | | | | |
|------|--|---|-----------------------------------|--|---|--|
| | | | | | заданную цель. П- проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты. | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 81/6 | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. | 1 | Построение ОРУ Бег | Знать технику низкого старта, финиширование, эстафет | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 82/7 | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты по кругу. | 1 | Построение ОРУ Бег Эстафеты | Знать технику низкого старта, финиширование, эстафет | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--------------------------------|--|--|--|
| | | | | | | о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 83/8 | Низкий старт. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты. | 1 | Построение ОРУ Низкий старт | Знать технику прыжка в высоту с разбега. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с разбега на результат. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 84/9 | Овладеть техникой длинного бега: бег в равномерном темпе от 10-12 минут. ОРУ. | | Построение ОРУ Бег | Знать технику прыжка в высоту с разбега. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с разбега на результат. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 85/10 | Бег 100 метров с низкого старта. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. | 1 | Построение ОРУ Бег | Знать технику прыжка в высоту с разбега, правила | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--------------------------|---|---|--|
| | | | | соревнований. | контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с разбега на результат. | формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 86/11 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). ОРУ. | 1 | Построение ОРУ Прыжки | Знать как выполнять контрольный прыжок в высоту с разбега. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с разбега на результат. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 87/12 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). ОРУ. | 1 | Построение ОРУ Прыжки | Знать как выполнять метание мяча теннисного мяча на заданное расстояние | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: метать мяч с 3-5 шагов на заданное расстояние | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

| | | | | | | |
|-------|--|---|---------------------------|---|---|--|
| 88/13 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). ОРУ. | 1 | Построение ОРУ Прыжки | Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с 3 — 5 бросковых шагов, играть в подвижную игру «Русская лапта» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 89/14 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ. | 1 | Построение ОРУ Метание | Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила соревнований. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность с 3 — 5 бросковых шагов, играть в подвижную игру «Русская лапта». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 90/15 | Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. | 1 | Построение ОРУ Метание | Знать правила тестирования метания мяча на дальность, правила подвижной игры «Русская лапта» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие |

| | | | | | | |
|-------|---|---|---------------------------|---|---|--|
| | | | | | взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность с 3 — 5 бросковых шагов, играть в подвижную игру «Русская лапта». | навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 91/16 | Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. | 1 | Построение ОРУ Метание | Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила соревнований. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Русская лапта». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 92/17 | Метание мяча в 150 грамм с разбега 3-5 шагов на дальность. ОРУ. | 1 | Построение ОРУ Метание | Знать правила тестирования метания мяча на дальность, правила подвижной игры «Русская лапта» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Русская | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

| | | | | | | |
|-------|--|---|-------------------------------------|--|--|--|
| | | | | | лапта». | |
| 93/18 | Метание мяча в 150 грамм с разбега 3-5 шагов на дальность. Овладение техникой прыжка в длину. ОРУ. | 1 | Построение ОРУ Метание Прыжки | Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска гранаты на дальность, правила эстафет | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: метать гранаты на дальность и техника размаха | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 94/19 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 метров. | 1 | Построение ОРУ Прыжки Метание | Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска гранаты на дальность, правила эстафет | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: метания гранаты на дальность и разбег. Правила эстафет | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 95/20 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Метание гранаты (500, 700 гр.) на дальность. | 1 | Построение ОРУ Прыжки Метание | Знать правила тестирования метания гранаты на дальность, правила подвижной игры «Русская лапта» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|--|
| | | | | | сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания гранаты на дальность. Правила эстафет. | сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| Кроссовая подготовка (10 часов) | | | | | | |
| 96/1 | Равномерный бег (10 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Разведчики и часовые». | 1 | Построение Бег ОРУ Игра | Знать технику равномерного бега, терминологию кроссового бега и выносливости. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 97/2 | Равномерный бег (11 м). ОРУ. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Русская лапта». | 1 | Построение Бег ОРУ Преодоление препятствий Игра | Знать технику равномерного бега, технику преодоления препятствий, технику отжимания и подтягивания | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать по пересеченной | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и |

| | | | | | | |
|-------|---|---|-----------------------------------|--|--|--|
| | | | | | местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия. | взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 98/3 | Равномерный бег (12 м). ОРУ. Бег в гору. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Игра «Футбол» | 1 | Построение Бег ОРУ Игра | Уметь бегать в равномерном темпе, знать технику прыжков в длину, играть в спортивную игру «Футбол» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Русская лапта» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 99/4 | П.т: бег 1000 м с возможным переходом на ходьбу. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Игра «Футбол» | 1 | Построение ОРУ Тест Игра | Знать технику подъема туловища за 30 с. Играть в «Футбол» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Русская лапта» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 100/5 | Равномерный бег (13 м). ОРУ. П.т: челночный бег 3*10. Бег под гору. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и | 1 | Построение ОРУ Тест Игра | Знать технику наклона туловища в перед, игра в | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, |

| | | | | | | |
|-------|--|---|-----------------------------------|--|--|--|
| | неведущей ногой. Игра «Футбол» | | | футбол | контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Русская лапта» по упрощенным правилам. | формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 101/6 | Равномерный бег (14 м). ОРУ. П.т: д – отжимание , м – подтягивание. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Русская лапта». | 1 | Построение ОРУ Тест Игра | Уметь пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Русская лапта» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Русская лапта» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 102/7 | Равномерный бег (15 м). ОРУ. П.т.: прыжки в длину с места. Игра «Футбол» | 1 | Построение ОРУ Тест Игра | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м., историю игры «Футбол» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирования | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

| | | | | | | |
|-------|---|---|--------------------------------|--|---|---|
| | | | | | челночного бега 3 x 10 м., играть в спортивную игру «Русская лапта» по упрощенным правилам. | |
| 103/8 | Равномерный бег (16 м). ОРУ. П.т: поднимание туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Русская лапта». | 1 | Построение ОРУ Тест Игра | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м. с высокого старта, правила спортивной игры «Русская лапта» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в спортивную игру «Русская лапта» по упрощенным правилам. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 104/9 | Равномерный бег (17 м). ОРУ. П.т: бег 60и 100 метров. Подвижная игра «русская лапта». | 1 | Построение ОРУ Тест Игра | Знать технику бега с изменениями направления, прыжков, перемещений, технику преодоления препятствий | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

| | | | | | | |
|--------|--|---|-----------------------------------|--|---|--|
| 105/10 | Равномерный бег (18 м). ОРУ. П.т: наклон вперед. Подвижная игра «Русская лапта». | 1 | Построение ОРУ Тест Игра | Уметь пробегать дистанцию 2000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Русская лапта» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 2000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Русская лапта» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
|--------|--|---|-----------------------------------|--|---|--|

**Календарно-тематическое планирование
6 класс**

| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | Основное содержание учебного материала | Планируемые результаты | | |
|---------------------------|---|------------------|---|--|--|--|
| | | | | Предметные | Метапредметные | Личностные |
| Волейбол (18 часа) | | | | | | |
| 1/1 | Техника безопасности и единые требования, предъявляемые на уроках в спортивном зале. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Антропометрия. | 1 | Построение Беседа Т.Б ОРУ Антропометрия | Знать правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|--|---|
| | | | | антропометрия | <p>друг друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием</p> | <p>нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
| 2/2 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (сойка игрока). | 1 | <p>Построение ОРУ</p> <p>Передвижения в стойке</p> <p>Игра</p> | <p>Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке</p> | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом</p> | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|---|---|
| | | | | | и спиной вперед без мяча | |
| 3/3 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 1 | Построение ОРУ Передвижения в стойке Эстафета | Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять освоенные элементы техники передвижений (перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.), | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 4/4 | Разучивание передачи мяча сверху, на месте и после перемещений вперед. | 1 | Построение ОРУ Передача мяча Игра | Знать технику передачи мяча сверху двумя руками на месте и после передвижения вперед | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|--|---|---|
| | | | | | и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения | |
| 5/5 | Совершенствовать передачи мяча сверху, на месте и после перемещения вперед. | 1 | Построение ОРУ Передача мяча Эстафета | Знать технику передачи мяча сверху двумя руками на месте и после передвижения вперед | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 6/6 | Оценить технику передачи мяча сверху, на месте. | 1 | Построение ОРУ Передача мяча Игра | Знать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---|
| | | | | | передачу мяча сверху двумя руками над собой | свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 7/7 | Совершенствовать прием и передачу мяча сверху в парах. П.т. д - отжимание, м - подтягивание. Учебная игра пионербол с элементами волейбола. | 1 | Построение ОРУ Передача мяча Тест Учебная игра | Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила Знать технику выполнения отжиманий и подтягивания | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 8/8 | Оценить прием и передачу мяча сверху после перемещения вперед в парах. Учебная игра. | 1 | Построение ОРУ Передача мяча Учебная игра | Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, Учебная игра | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических |

| | | | | | | |
|-------|--|---|---|--|--|---|
| | | | | | <p>деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения, учебная игра</p> | <p>потребностей, ценностей и чувств</p> |
| 9/9 | <p>Разучивание прием и передачу мяча снизу двумя руками над собой. П.т. прыжки в длину с места. Учебная игра пионербол с элементами волейбола</p> | 1 | <p>Построение ОРУ Передача мяча Тест Учебная игра</p> | <p>Знать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками над собой, правила. Знать технику прыжков в длину с места. Учебная игра.</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча снизу двумя руками над собой, играть в волейбол. Выполнить прыжки в длину с места</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p> |
| 10/10 | <p>Совершенствовать прием и передачу мяча снизу двумя руками над собой. П.т. бег 60 и 100 метров. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.</p> | 1 | <p>Построение ОРУ Тест Учебная игра</p> | <p>Знать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками над собой, правила. Знать технику бега на короткую дистанцию. Учебная игра.</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча снизу</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на</p> |

| | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|--|
| | | | | | двумя руками над собой, играть в пионербол с элементами волейбола | основе представлений о нравственных нормах |
| 11/11 | Оценить технику приема и передачу мяча снизу двумя руками над собой. | 1 | Построение ОРУ Передача мяча Учебная игра | Знать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками над собой, правила. Учебная игра. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча снизу двумя руками над собой, играть в волейбол. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 12/12 | Совершенствовать прием и передачу мяча снизу двумя руками в парах. П.т. поднимание туловища за 30 с. Учебная игра волейбол. | 1 | Построение ОРУ Передача мяча Тест Учебная игра | Знать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками в парах. Знать технику подъема туловища за 30 с.. Учебная игра. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча снизу двумя руками в парах, играть в волейбол. Выполнить подъем туловища за 30 с. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 13/13 | Оценить прием и передачу мяча снизу двумя руками на месте. | 1 | Построение ОРУ Передача мяча | Знать технику приема и передачи мяча | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. | Развитие этических чувств, доброжелательность |

| | | | | | | |
|-------|---|---|--|--|--|---|
| | | | Учебная игра | снизу двумя руками над собой, правила. Учебная игра. | Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча снизу двумя руками в парах, играть в волейбол. Выполнить прыжки в длину с места | и и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 14/14 | Разучивание нижней прямой подачи с 3-6 метров от сетки. | 1 | Построение ОРУ Подача мяча Игра | Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, игровое задание с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 15/15 | Совершенствовать нижнюю прямую подачу с 3-6 метров от сетки. П.т: бег 1000 м. | 1 | Построение ОРУ Тест Учебная игра | Знать технику приема, передачи, нижней | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- |

| | | | | | | |
|-------|---|---|--|---|--|--|
| | | | | <p>прямой подачи, прямого нападающего удара, правила игры в волейбол. Знать технику бега на 1000 м.</p> | <p>рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнить бег 1000 м с максимальной скоростью</p> | <p>нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |
| 16/16 | Оценить нижнюю прямую подачу. Игра «Пионербол». | 1 | <p>Построение ОРУ Подача мяча Игра</p> | <p>Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи, правила игры «пионербол»</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, играть в пионербол по упрощенным правилам</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|--|---|---|
| 17/17 | Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:3. П.т: челночный бег 3*10 м. Учебная игра волейбол | 1 | Построение ОРУ Подача мяча Тест Учебная игра | Знать технику нижней прямой подачи, правила игры «пионербол» Знать технику челночного бега. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять нижнюю прямую подачу, играть в пионербол по упрощенным правилам | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 18/18 | П.т: наклон туловища вперед. Жесты судейства. Учебная игра волейбол. | 1 | Построение ОРУ Судейство Учебная игра | Знать правила и жесты судейства. Знать технику выполнения наклонов туловища вперед. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнить наклоны туловища вперед. Выучить жесты судейства | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| Баскетбол (11 часов) | | | | | | |
| 19/1 | Т.Б. История баскетбола. Основные | 1 | Построение | Знать варианты | Коммуникативные: | Развитие мотивов |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|--|--|--|
| | правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. | | Т.Б. ОРУ Стойки и передвижения Ведение мяча Игра | стойки баскетболиста и перемещению, правила спортивной игры «Баскетбол» | слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: принимать стойки, передвигаться без мяча и с мячом, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 20/2 | Стойки и передвижения. Ведение мяча средней стойке. Позиционное нападение(5:0). Игра в мини - баскетбол. | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Нападение Игра | Знать позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять позиционное нападение (5:0), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|---|--|--|
| 21/3 | Стойки и передвижения. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини - баскетбол. | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Передача мяча Игра | Знать варианты передачи мяча , стойки баскетболиста и перемещение в ней, правила спортивной игры «Баскетбол» | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: передавать мяч на месте, передвигаться в стойке баскетболиста, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 22/4 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Остановка двумя шагами. | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Сочетание ведение , передачи, броска мяча Игра | Знать варианты сочетания приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча в корзину, остановка двумя шагами, правила спортивной игры «Баскетбол» | <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p>Познавательные: выполнять сочетание приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча, играть в спортивную игру</p> | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|--|--|---|
| | | | | | «Баскетбол» по упрощенным правилам. | |
| 23/5 | Ведение мяча в низкой стойке. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. | 1 | Построение ОРУ Ведение Передача мяча Игра | Знать варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол» | <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p>Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.</p> | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 24/6 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. | 1 | Построение ОРУ Передача мяча Нападение Игра | Знать варианты передачи мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол» | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные:</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|--|---|---|
| | | | | | передавать и ловить мяч на месте, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | находить выход из спорных ситуаций |
| 25/7 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. | 1 | Построение ОРУ Ведение мяча Передача мяча Игра | Знать как выполнять передачу мяча в тройках на месте и в движении, правила «Баскетбола» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения. Познавательные: передавать мяч в тройках на месте и в движении на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 26/8 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Позиционное нападение через заслон. | 1 | Построение ОРУ Броска Учебная игра | Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать |

| | | | | | | |
|-------|---|---|---|--|--|--|
| | | | | | Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 27/9 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2*2, 3*3). | 1 | Построение ОРУ Передача мяча Игра | Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 28/10 | Передача мяча двумя руками от головы в парах и в движении. Бросок одной рукой от плеча после остановки. | 1 | Построение ОРУ Броски мяча Игра | Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в |

| | | | | | | |
|-----------------------------|--|---|---|--|--|--|
| | | | | | ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 29/11 | Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. | 1 | Построение ОРУ Броски мяча Передача мяча Игра | Знать как выполнять передачу мяча в тройках на месте и в движении, броски двумя руками, правила «Баскетбола» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения. Познавательные: передавать мяч в тройках на месте и в движении на точность, броски двумя руками, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| Гимнастика (16часов) | | | | | | |
| 30/1 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивной гимнастики. Строевой шаг размыкание и смыкание на месте. ОРУ. Правила безопасности и гигиенические требования. | 1 | Построение Беседа Т.Б. ОРУ Перестроение | Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|--|--|--|
| | | | Вис Игра | самостраховки, строевые упражнения, правила | Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять строевой шаг | смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося |
| 31/2 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с мячами. Сед ноги врозь (м), вис присев (д). | 1 | Построение ОРУ Строевой шаг Сед, вис Игра | Уметь выполнять строевые упражнения, строевой шаг | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять размыкание и смыкание, строевой шаг. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося |
| 32/3 | Строевой шаг. Подъем переворотом в упоре(м), вис лежа (д). ОРУ в парах. | 1 | Построение ОРУ Строевой шаг Вис Игра | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, вис | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять различные варианты висов, | Развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |

| | | | | | | |
|------|--|---|--------------------------------------|---|---|--|
| 33/4 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках- выполнение комбинаций. ОРУ с гимнастическими палками. | 1 | Построение ОРУ Акробатика Игра | Знать технику выполнения кувырка вперед, назад и стойку на лопатках | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: выполнять кувырок вперед, назад, стойку на лопатках.</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 34/5 | Два кувырка вперед слитно. ОРУ с обручами. | 1 | Построение ОРУ Акробатика Игра | Знать технику выполнения двух кувырков вперед | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: выполнять два</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных |

| | | | | | | |
|------|---|---|--------------------------------------|--|--|--|
| | | | | | кувырка в перед | нормах, социальной справедливости и свободе |
| 35/6 | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ со скакалками. | 1 | Построение ОРУ Акробатика Игра | Знать технику выполнения моста из положения лежа и с помощью | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок два кувырка вперед, мост.. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 36/7 | Комбинация из разученных приемов. ОРУ в парах. | 1 | Построение ОРУ Акробатика Игра | Уметь составлять комбинации из нескольких упражнений | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, |

| | | | | | | |
|------|--|---|--------------------------------------|--|---|--|
| | | | | | Познавательные: выполнять комбинацию | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 37/8 | Оценить два кувырка вперед слитно. ОРУ со скакалками. | 1 | Построение ОРУ Акробатика Игра | Знать технику выполнения двух кувырков вперед слитно | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять два кувырка слитно | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 38/9 | Оценить комбинации по акробатике. ОРУ с гимнастическими палками. | 1 | Построение ОРУ Акробатика Игра | Уметь составлять комбинации из нескольких упражнений | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование |

| | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--|---|
| | | | | | <p>видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: выполнять комбинацию</p> | <p>эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
| 39/10 | <p>Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ на гимнастической стенке. Эстафеты.</p> | 1 | <p>Построение ОРУ Прыжки Эстафета</p> | <p>Знать технику выполнения опорного прыжка, правила эстафеты</p> | <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: выполнять вскок в упор присев на козла в ширину, активно участвовать в эстафетах.</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций</p> |
| 40/11 | <p>Совершенствовать прыжок ноги врозь (козел в ширину 100-110см). ОРУ на гимнастической стенке. Эстафеты.</p> | 1 | <p>Построение ОРУ Прыжки Эстафета</p> | <p>Знать технику выполнения опорного прыжка, правила эстафет</p> | <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: выполнять соскок прогнувшись с козла в ширину, активно участвовать в эстафетах.</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и</p> |

| | | | | | | |
|-------|---|---|----------------------------------|--|--|--|
| | | | | | | находить выход из спорных ситуаций |
| 41/12 | Оценить технику прыжка ноги врозь (козел в ширину 100-110см). ОРУ с обручами. | 1 | Построение ОРУ Прыжки Игра | Знать технику выполнения опорного прыжка. | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прыжок через козла в ширину, | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 42/13 | Лазание по канату в три приема. ОРУ с обручами. | 1 | Построение ОРУ Канат Игра | Знать технику лазания по канату в три приема | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в три приема | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 43/14 | Лазание по канату в два приема. ОРУ со скакалками. | 1 | Построение ОРУ | Знать технику лазания по | Коммуникативные: представлять | Развитие мотивов учебной |

| | | | | | | |
|-------|---|---|---------------------------------|---|--|---|
| | | | Канат Игра | канату в два приёма, правила подвижной игры «Борьба всадников» | конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в два приема | деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 44/15 | Лазание по канату в три приема на расстоянии. ОРУ с мячами. | 1 | Построение ОРУ Канат Игра | Знать технику лазания по канату в три приема на расстояние 4м., 5м. и 6м, правила подвижной игры «Борьба всадников» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в три приема на расстояние 4м., 5м. и 6м, играть в подвижную игру | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|--|--|---|
| | | | | | «Борьба всадников». | |
| 45/16 | Оценить технику подъема на канат в три приема. ОРУ на гимнастической стенке. | 1 | Построение ОРУ Прыжки Игра | Знать технику лазания по канату в три приема | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в три приема | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| Лыжная подготовка (30 часов) | | | | | | |
| 46/1 | Требования техники безопасности, температурные нормы занятий. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.НРЭК. | 1 | Построение Т.Б. Подбор лыжного инвентаря | Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: умети подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять СУ с лыжами в руках и на | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося |

| | | | | | | |
|------|--|---|--|---|---|---|
| | | | | | лыжах | |
| 47/2 | Разучивание попеременного двухшажного классического хода. | 1 | Построение Учебный круг Классический ход | Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием.</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 48/3 | Совершенствовать попеременный двухшажный классический ход. | 1 | Построение Учебный круг Классический ход | Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные:</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |

| | | | | | | |
|------|--|---|--|---|--|--|
| | | | | | передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием. | |
| 49/4 | Оценит технику попеременного двухшажного хода. | 1 | Построение Учебный круг Классический ход | Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов на лыжах прыжком | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным двухшажным ходом | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 50/5 | Закрепить попеременный двушажный ход. 3 км на время. | 1 | Построение Учебный круг 3 км. | Знать как распределять силы для прохождения дистанции 3 км на лыжах, технику попеременного двухшажного хода | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | <p>цель.</p> <p>Познавательные: проходить дистанцию 3 км попеременным двухшажным классическим ходом</p> | <p>представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p> |
| 51/6 | Разучивание одновременного двухшажного классического хода. | 1 | <p>Построение Учебный круг Классический ход</p> | <p>Знать технику одновременного двухшажного хода, поворота прыжком на месте</p> | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: поворачиваться на месте прыжком, передвигаться на лыжах двухшажного ходом.</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
| 52/7 | Совершенствовать одновременный двухшажный классический ход. | 1 | <p>Построение Учебный круг Классический ход</p> | <p>Знать технику одновременного двухшажного хода, поворота прыжком на месте</p> | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: поворачиваться на месте прыжком, передвигаться на лыжах двухшажного ходом.</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |

| | | | | | | |
|-------|---|---|--|---|--|---|
| 53/8 | Оценить технику выполнения одновременного одношажного классического хода. | 1 | Построение Учебный круг Классический ход Эстафеты | Знать технику одновременного двухшажного хода, поворота прыжком на месте | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: поворачиваться на месте прыжком, передвигаться на лыжах двухшажного ходом. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 54/9 | Непрерывное передвижение до 5 км классическим ходом. | 1 | Построение Учебный круг 5 км. | Знать как распределять силы для прохождения дистанции 5 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать поддержку сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 5 км, спускаться со склона в низкой стойке | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 55/10 | Коньковый ход без отталкивания полок. | 1 | Построение Учебный круг Коньковый ход | Знать разновидности коньковых ходов | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--|---|---|---|
| | | | | | <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах коньковым ходом без отталкивания палками.</p> | <p>смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
| 56/11 | Совершенствовать коньковый ход без отталкивания палок. | 1 | <p>Построение Учебный круг Коньковый ход</p> | <p>Знать технику конькового хода без отталкивания палок</p> | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах коньковым ходом без отталкивания палками.</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
| 57/12 | Оценить технику выполнения конькового хода без отталкивания палок. | 1 | <p>Построение Учебный круг Коньковый ход</p> | <p>Знать технику конькового хода без отталкивания палок</p> | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: передвигаться на</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |

| | | | | | | |
|-------|--|---|---------------------------------------|--|---|--|
| | | | | | лыжах коньковым ходом без отталкивания палок. | |
| 58/13 | Одновременный двухшажный коньковый ход. | 1 | Построение Учебный круг Коньковый ход | Знать технику одновременного двухшажного конькового хода | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 59/14 | Совершенствовать одновременный двухшажный коньковый ход. | 1 | Построение Учебный круг Коньковый ход | Знать технику одновременного двухшажного конькового хода | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 60/15 | Оценить одновременный двухшажный коньковый ход. | 1 | Построение Учебный круг Коньковый ход | Знать технику одновременного двухшажного конькового | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--------------------------------------|--|---|--|
| | | | | хода | свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом | личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 61/16 | Игры на лыжах. | 1 | Построение Учебный круг Игры | Знать правила игры | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, активно участвовать в игре | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 62/17 | Спуск со склона (низкая, средняя и высокая стойка) | 1 | Построение Учебный круг Спуски | Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--------------------------------|---|--|---|
| | | | | | сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться в в разных стойках | |
| 63/18 | Совершенствовать спуски. Спуски наискось. | 1 | Построение Учебный круг Спуски | Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках наискось | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться в в разных стойках наискось | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 64/19 | Совершенствовать спуск со склона в основной стойке наискось. | 1 | Построение Учебный круг Спуски | Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках наискось | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |

| | | | | | | |
|-------|-------------------------|---|--|---|--|---|
| | | | | | сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться в в разных стойках наискось | |
| 65/20 | Оценить спуск наискось. | 1 | Построение Учебный круг Спуски | Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках наискось | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться в в разных стойках наискось | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 66/21 | Эстафеты на спуски. | 1 | Построение Учебный круг Эстафеты | Знать технику передвижения на лыжах, спуски и подъемы. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | <p>познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься и спускаться со склона, активно участвовать</p> | |
| 67/22 | Подъем ступающим шагом. | 1 | <p>Построение Учебный круг</p> <p>Подъем</p> | <p>Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон ступающим шагом</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон ступающим шагом</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни</p> |
| 68/23 | Совершенствовать подъем ступающим шагом. | 1 | <p>Построение Учебный круг</p> <p>Подъем</p> | <p>Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон ступающим шагом</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни</p> |

| | | | | | | |
|-------|---------------------------------|---|------------------------------------|---|---|---|
| | | | | | выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон ступающим шагом | |
| 69/24 | Оценить подъем ступающим шагом. | 1 | Построение Учебный круг Подъем | Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон ступающим шагом | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон ступающим шагом | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 70/25 | Торможение упором и «плугом». | 1 | Построение Учебный круг Торможение | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон, технику спуска в основной стойке и | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ |

| | | | | | | |
|-------|---------------------------------------|---|------------------------------------|--|--|---|
| | | | | торможение «плугом» | выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон, тормозить «плугом» | жизни |
| 71/26 | Совершенствовать торможение «упором». | 1 | Построение Учебный круг Торможение | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон, технику спуска в основной стойке и торможение «упором | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон, тормозить «упором» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 72/27 | Оценить торможение упором. | 1 | Построение Учебный круг Торможение | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон, технику спуска в основной | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на |

| | | | | | | |
|-------|---|---|--|---|--|---|
| | | | | стойке и торможение «упором» | самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон, тормозить «упором» | безопасный образ жизни |
| 73/28 | Прохождение дистанции 2-3 км. на время. | 1 | Построение Учебный круг Д-2 км. М- 3 км. | Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-3 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 2- 3 км, спускаться со склона в низкой стойке | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 74/29 | Коми национальная игра « Улысса – Вылысса» НРЭК | 1 | Построение Учебный круг Игра | Знать правила игры | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|------------------------------|---|--|---|
| | | | | | выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы. | ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 75/30 | Коми национальная игра «Охотничьи забавы». НРЭК | 1 | Построение Учебный круг Игра | Знать правила игры | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| Легкая атлетика (20 часов) | | | | | | |
| 76/1 | Высокий старт (15-30м.) Специально беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по Т.Б. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | 1 | Построение Т.Б ОРУ Бег | Знать правила спринтерского бега, линейных эстафет. | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|--|---|--|
| | | | | | тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты. | основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 77/2 | Высокий старт (15-30м). Бег по дистанции (40-50). ОРУ. Встречные эстафеты. | 1 | Построение ОРУ Высокий старт Эстафета | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила линейных эстафет | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 78/3 | Высокий старт (15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. | 1 | Построение ОРУ Высокий старт Эстафета | Знать правила проведения бега с высокого старта, правила линейных, финиширование эстафет | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|--|---|--|
| | | | | | эстафеты. | нормах, социальной справедливости и свободе |
| 79/4 | Высокий старт (15-30м). Старт из различных исходных положений. Финиширование. ОРУ. | 1 | Построение ОРУ Высокий старт Финиширование | Знать правила проведения бег с высокого старта, правила линейных, финиширование, эстафет | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 80/5 | Низкий старт и стартовый разгон. ОРУ. Финиширование. | 1 | Построение ОРУ Низкий старт Финиширование Эстафеты | Знать технику низкого старта, финиширование, эстафет | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|--|---|--|
| 81/6 | Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. ОРУ. Специально беговые упражнения. Эстафеты. | 1 | Построение ОРУ Низкий старт Финиширование Эстафеты | Знать технику низкого старта, финиширование, эстафет | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 82/7 | Оценить технику низкого старта и стартового разгона. ОРУ. Встречные эстафеты. | 1 | Построение ОРУ Низкий старт Эстафеты | Знать технику низкого старта, финиширование, эстафет | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 83/8 | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания». Подбор разбега и отталкивания. ОРУ. | 1 | Построение ОРУ Низкий старт | Знать технику прыжка в высоту с | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и | Развитие мотивов учебной деятельности и |

| | | | | | | |
|-------|---|---|--------------------------|--|--|--|
| | | | | разбега. | способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с разбега на результат. | осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 84/9 | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания». Переход через планку. ОРУ в движении. | 1 | Построение ОРУ Прыжки | Знать технику прыжка в высоту с разбега. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с разбега на результат. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 85/10 | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания». Приземление. Правила соревнований по прыжкам в высоту. ОРУ. | 1 | Построение ОРУ Прыжки | Знать технику прыжка в высоту с разбега, правила соревнований. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие |

| | | | | | | |
|-------|---|---|---------------------------|---|--|--|
| | | | | | заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с разбега на результат. | навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 86/11 | Оценить технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». ОРУ в движении. | 1 | Построение ОРУ Прыжки | Знать как выполнять контрольный прыжок в высоту с разбега. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с разбега на результат. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 87/12 | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. | 1 | Построение ОРУ Метание | Знать как выполнять метание мяча теннисного мяча на заданное расстояние | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: метать мяч с 3-5 шагов на заданное расстояние | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

| | | | | | | |
|-------|---|---|---------------------------|---|--|--|
| 88/13 | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | Построение ОРУ Метание | Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила | <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: метать мяч на дальность с 3 — 5 бросковых шагов, играть в подвижную игру «Русская лапта»</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 89/14 | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Правила соревнований в метании мяча. ОРУ. Игра «Русская лапта». | 1 | Построение ОРУ Метание | Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила соревнований. | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность с 3 — 5 бросковых шагов, играть в подвижную</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

| | | | | | | |
|-------|--|---|---------------------------|---|--|--|
| | | | | | игру «Русская лапта». | |
| 90/15 | Оценить метание теннисного мяча на дальность с разбега. ОРУ. Игра «Русская лапта». | 1 | Построение ОРУ Метание | Знать правила тестирования метания мяча на дальность, правила подвижной игры «Русская лапта» | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность с 3 — 5 бросковых шагов, играть в подвижную игру «Русская лапта».</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 91/16 | Метание малого мяча (150гр.) с разбега на дальность. ОРУ. Игра «Русская лапта». | 1 | Построение ОРУ Метание | Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила соревнований. | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные:</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

| | | | | | | |
|-------|---|---|-------------------------------------|--|---|--|
| | | | | | проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Русская лапта». | |
| 92/17 | Оценить метание малого мяча (150 гр.) с разбега на дальность и на технику. ОРУ. Игра «Русская лапта». | 1 | Построение ОРУ Метание | Знать правила тестирования метания мяча на дальность, правила подвижной игры «Русская лапта» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Русская лапта». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 93/18 | Метание гранаты на дальность (500 и 700 гр.). Техника размаха. ОРУ. Эстафеты. | 1 | Построение ОРУ Метание Прыжки | Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска гранаты на дальность, правила эстафет | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в |

| | | | | | | |
|-------|--|---|-------------------------------------|---|---|--|
| | | | | | Познавательные: метать гранаты на дальность и техника размаха | разных социальных ситуациях |
| 94/19 | Метание гранаты на дальность (500 и 700 гр.). Разбег. ОРУ. Встречные эстафеты. | 1 | Построение ОРУ Прыжки Метание | Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска гранаты на дальность, правила эстафет | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: метания гранаты на дальность и разбег. Правила эстафет | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 95/20 | Оценить технику метания гранаты (500-700 гр.). ОРУ. Игра «Русская лапта». | 1 | Построение ОРУ Прыжки Метание | Знать правила тестирования метания гранаты на дальность, правила подвижной игры «Русская лапта» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить тестирование | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|--|
| | | | | | метания гранаты на дальность. Правила эстафет. | |
| Кроссовая подготовка (10 часов) | | | | | | |
| 96/1 | Равномерный бег (15 мин.). Бег в гору. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | 1 | Построение Беседа Бег ОРУ Игра | Знать технику равномерного бега, терминологию кроссового бега и выносливости. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 97/2 | Равномерный бег (16 мин.). Преодоление препятствий. П.т: д-отжимание, м - подтягивание. ОРУ. | 1 | Построение Бег ОРУ Преодоление препятствий Тест | Знать технику равномерного бега, технику преодоления препятствий, технику отжимания и подтягивания | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|--|---|---|
| | | | | | <p>адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия.</p> | <p>навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
| 98/3 | <p>Равномерный бег (17 мин.). П.т: прыжки в длину с места. Игра «Русская лапта».</p> | 1 | <p>Построение Бег ОРУ Тест Игра</p> | <p>Уметь бегать в равномерном темпе, знать технику прыжков в длину, играть в спортивную игру «Русская лапта»</p> | <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Русская лапта» по упрощенным правилам.</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
| 99/4 | <p>Равномерный бег (18 мин.). П.т. поднимание туловища за 30 секунд. Игра «Русская лапта».</p> | 1 | <p>Построение Бег ОРУ Тест Игра</p> | <p>Знать технику подъема туловища за 30 с., играть спортивную игру «Русская лапта»</p> | <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ</p> |

| | | | | | | |
|-------|---|---|--------------------------------|---|--|--|
| | | | | | результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Русская лапта» по упрощенным правилам. | жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 100/5 | Равномерный бег (18 мин.). П.т. наклон в перед из положения сидя. История футбола. Игра «Футбол» | 1 | Построение ОРУ Тест Игра | Знать технику наклона туловища в перед, игра в футбол | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Русская лапта» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 101/6 | Равномерный бег по пересеченной местности (10мин.). Прикладно-ориентированные упражнения. П.т: бег на 1000 м. Основные правила игры в футбол. Игра «Футбол» | 1 | Построение ОРУ Тест Игра | Уметь пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, игра в футбол | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со |

| | | | | | | |
|-------|---|---|-----------------------------------|---|---|--|
| | | | | | пробежать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Русская лапта» по упрощенным правилам. | сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 102/7 | Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин.). Прикладно-ориентированные упражнения. П.т: челночный бег 3*10м. Основные приёмы игры в футбол. Игра «Футбол» | 1 | Построение ОРУ Тест Игра | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м., историю игры футбол | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирования челночного бега 3 x 10 м., играть в спортивную игру «Русская лапта» по упрощенным правилам. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 103/8 | Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Прикладно-ориентированные упражнения. П.т бег 60 и 100 м. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Игра «Футбол» | 1 | Построение ОРУ Тест Игра | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м. с высокого старта, правила спортивной | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим |

| | | | | | | |
|-------|---|---|-------------------------------|--|---|---|
| | | | | игры футбол | <p>условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в спортивную игру «Русская лапта» по упрощенным правилам.</p> | <p>людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни</p> |
| 104/9 | Бег с изменениями направления скорости, способ перемещения, прыжки на точность, приземления в зоны. | 1 | Построение ОРУ Бег Игра | <p>Знать технику бега с изменениями направления, прыжков, перемещений, технику преодоления препятствий</p> | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия.</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |

| | | | | | | |
|--------|--|---|----------------------------------|---|---|--|
| 105/10 | Бег (2000м) развитие выносливости. Игра «Футбол» | 1 | Построение ОРУ Бег Игра | Уметь пробегать дистанцию 2000 м. не переходя на шаг, игра в футбол | <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: пробегать дистанцию 2000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Русская лапта» по упрощенным правилам.</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
|--------|--|---|----------------------------------|---|---|--|

**Календарно-тематическое планирование
7 класс**

| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | Основное содержание учебного материала | Планируемые результаты | | |
|-------|----------------------------|------------------|--|------------------------|----------------|------------|
| | | | | Предметные | Метапредметные | Личностные |
| | | | | | | |

Волейбол (18часов)

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|--|---|--|
| 1/1 | Правила техники безопасности. История волейбола. Основные правила и приемы игры в волейбол. ОРУ. | 1 | Построение Беседа Т.Б ОРУ Передвижения в стойке Передвижение в стойках | Знать правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, антропометрия | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием</p> | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 2/2 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). ОРУ. | 1 | Построение Беседа ОРУ Передвижения в стойке Игра | Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча</p> | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|---|---|
| | | | | | | взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 3/3 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой и через сетку. ОРУ. | 1 | Построение ОРУ Передвижения в стойке Передача мяча Эстафета | Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений, правила встречных эстафет | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять освоенные элементы техники передвижений (перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.), | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 4/4 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Процесс совершенствования психомоторных способностей. ОРУ. | 1 | Построение ОРУ Передвижения в стойке Передача мяча Игра | Знать технику передачи мяча сверху двумя руками на месте и после передвижения вперед | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|--|
| 5/5 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; | 1 | Построение ОРУ Передвижения в стойке Передача мяча Эстафета | Знать технику передачи мяча сверху двумя руками на месте и после передвижения вперед | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 6/6 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бега с метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | 1 | Построение ОРУ Передвижения в стойке ОРУ Игра | Знать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками над собой | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 7/7 | Стойка игрока. Всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. П.т: м –подтягивание, д- отжимание. | 1 | Построение ОРУ Передача мяча Тест Игра | Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила Знать технику выполнения | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|--|--|---|
| | | | | отжиманий и подтягивания | <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте</p> | формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 8/8 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Учебная игра «Волейбол» | 1 | Построение ОРУ Подача мяча Игра | Знать технику подачи мяча Учебная игра | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: выполнить нижнюю прямую подачу.</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 9/9 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра «Пионербол». П.т: прыжки в длину с места. | 1 | Построение ОРУ Нападающий удар Тест Игра | Знать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками над собой, правила. Знать технику прыжков в длину с места. Учебная игра. | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: выполнять прием и передачу мяча снизу двумя руками над собой, играть в волейбол. Выполнить прыжки в длину с места</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных |

| | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|--|
| | | | | | | нормах |
| 10/10 | Стойки и перемещения. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. ОРУ. Игра в «Волейбол» | 1 | Построение ОРУ Комбинация Игра | Знать технику приема и передачи мяча и удара. Учебная игра. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча снизу двумя руками над собой, играть в пионербол с элементами волейбола | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 11/11 | Стойки и перемещения. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. ОРУ. Учебная игра «Волейбол» | 1 | Построение ОРУ Комбинации Игра | Знать технику стойки и передвижения. Учебная игра. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча снизу двумя руками над собой, играть в волейбол. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 12/12 | Стойки и перемещения. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. ОРУ. Учебная игра «Волейбол». П.т: подъем туловища за 30 с. | 1 | Построение ОРУ Нападение Тест Игра | Знать технику нападения. Знать технику подъема туловища за 30 с.. Учебная игра. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной |

| | | | | | | |
|-------|---|---|---|--|--|---|
| | | | | | передачу мяча снизу двумя руками в парах, играть в волейбол. Выполнить подъем туловища за 30 с. | ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 13/13 | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). ОРУ. Учебная игра «Волейбол». | 1 | Построение ОРУ Терминология Игра | Знать технику термины и правила. Учебная игра. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча снизу двумя руками в парах, играть в волейбол. Выполнить прыжки в длину с места | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 14/14 | Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). П.т: бег 30, 60м . ОРУ. Учебная игра «Волейбол». | 1 | Построение ОРУ Прием мяча Тест. Игра | Знать технику правила игры. Техника бега на короткие дистанции. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, игровое задание с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 15/15 | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, | 1 | Построение ОРУ | Знать технику приема, | Коммуникативные: слушать и слышать друг | Развитие этических чувств, |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--|---|--|---|
| | силовых способностей и выносливости. ОРУ. Учебная игра «Волейбол» .П.т: бег 1000м. | | Тест Игра | передачи, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара, правила игры в волейбол. Знать технику бега на 1000 м. | друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнить бег 1000 м с максимальной скоростью | доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 16/16 | Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. | 1 | Построение ОРУ Подача мяча Игра | Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи, правила игры «пионербол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, играть в пионербол по упрощенным правилам | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 17/17 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. ОРУ. | 1 | Построение ОРУ Организация и проведение игр Тест | Знать технику нижней прямой подачи, правила игры «пионербол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|---|--|---|
| | П.т: челночный бег 3*10 м. | | Игра | Знать технику челночного бега. | Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять нижнюю прямую подачу, играть в пионербол по упрощенным правилам | отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 18/18 | Жесты судейства. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. ОРУ. Игра. П.т: наклоны туловища вперед. | 1 | Построение ОРУ Жесты судейства Тест Игра | Знать правила и жесты судейства. Знать технику выполнения наклонов туловища в перед. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнить наклоны туловища в перед. Выучить жесты судейства | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| Баскетбол (11 часов) | | | | | | |
| 19/1 | Правила ТБ при игре баскетбол. История баскетбола. Стойки игрока. ОРУ с мячом. Учебная ига. | 1 | Построение Т.Б. Беседа ОРУ Стойки и передвижения Игра | Знать варианты стойки баскетболиста и перемещению, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и |

| | | | | | | |
|------|--|---|--|-------------------------------------|--|---|
| | | | | | <p>деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: принимать стойки, передвигаться без мяча и с мячом, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.</p> | <p>взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций</p> |
| 20/2 | <p>Основные правила игры баскетбол. Стойки игрока. П.т: подъем туловища за 30 с. ОРУ в парах. Игра в мини - баскетбол.</p> | 1 | <p>Построение ОРУ Стойки и передвижения Тест Игра</p> | <p>Знать основные правила игры.</p> | <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p>Познавательные: выполнять позиционное нападение (5:0), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.</p> | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
| 21/3 | <p>Основные приемы игры. Стойки игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. П.т: д-отжимание, м- подтягивание. ОРУ в парах. Учебная игра в «баскетбол»</p> | 1 | <p>Построение ОРУ Стойки и передвижения Ловля и передача Тест Игра</p> | <p>Знать основные приемы игры</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты</p> |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|---|--|--|
| | | | | | Познавательные: передавать мяч на месте, передвигаться в стойке баскетболиста, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | и находить выход из спорных ситуаций |
| 22/4 | Стойки игрока. Остановки двумя шагами и прыжком. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0). П.т: прыжки в длину с места. ОРУ. Игра в «баскетбол». | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Остановки Тест Игра | Знать варианты сочетания приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча в корзину, остановка двумя шагами, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять сочетание приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 23/5 | Стойки игрока. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте в движении по прямой, с изменениями направления движения и скорости. П.т: бег 60 м. ОРУ. Игра в «баскетбол» | 1 | Построение ОРУ Ведения мяча Ловля мяча Тест Игра | Знать варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|--|---|--|
| 24/6 | Стойки игрока. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). П.т бег 1000 м. ОРУ в парах. Игра «33». | 1 | Построение ОРУ Комбинация Тест Игра | Знать варианты передачи мяча , стойки баскетболиста и перемещение в ней, правила спортивной игры | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 25/7 | Стойки игрока. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. П.т: челночный бег 3р * 10м. Игра в «баскетбол». ОРУ на месте. | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Броски мяча Тест Игра | Знать как выполнять передачу мяча в тройках на месте и в движении, правила «Баскетбола» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения. Познавательные: передавать мяч в тройках на месте и в движении на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 26/8 | Стойка и передвижение игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах). | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Ловля и передача | Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие |

| | | | | | | |
|-------|--|---|---|--|--|--|
| | П.т: наклон туловища вперед. Игра в мини-баскетбол. ОРУ с мячом в движении. | | Тест Игра | спортивной игры «Баскетбол» | умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 27/9 | Стойка и передвижение игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в тройках). ОРУ с мячом. | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Ловля и передача Игра | Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 28/10 | Стойка и передвижение игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в квадрате, в круге). ОРУ с мячом. | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Ловля и передача Игра | Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со |

| | | | | | | |
|-----------------------------|--|---|---|---|---|---|
| | | | | | <p>деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.</p> | <p>взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций</p> |
| 29/11 | <p>Стойка и передвижение игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитник. Перехват мяча. ОРУ.</p> | 1 | <p>Построение ОРУ Стойки и передвижения Ловля и передача Игра</p> | <p>Знать как выполнять передачу мяча в тройках на месте и в движении, броски двумя руками, правила «Баскетбола»</p> | <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения.</p> <p>Познавательные: передавать мяч в тройках на месте и в движении на точность, броски двумя руками, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.</p> | <p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |
| Гимнастика (16часов) | | | | | | |
| 30/1 | <p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. ОРУ. Техника выполнения физических упражнений.</p> | 1 | <p>Построение Беседа Т.Б. ОРУ</p> | <p>Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и само страховки, строевые упражнения, правила</p> | <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять строевой шаг</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося</p> |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|---|--|--|
| 31/2 | Основная гимнастика. Выполнение команд Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ. | 1 | Построение Беседа ОРУ Повороты. Игра | Уметь выполнять строевые упражнения,. | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять размыкание и смыкание, строевой шаг. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося |
| 32/3 | Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. | 1 | Построение Беседа ОРУ Сочетание движений | Знать чем отличается художественная от спортивной гимнастики | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять различные варианты висов, | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 33/4 | Освоение общеразвивающие упр. с предметами м - с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг) д- с обручами, булавами, большим мячом, палками. ОРУ. | 1 | Построение ОРУ Освоение общеразвивающие упр. с предметами | Знать технику выполнения кувырка вперед, назад и стойку на лопатках | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед, назад, стойку на лопатках. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|---|---|--|
| 34/5 | ОРУ на гимнастической стенке. М- подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Д- махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь | 1 | Построение ОРУ Освоение и совершенствование висов и упоров. | Знать технику т безопасности при работе на гимн. снарядах | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять два кувырка в перед | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 35/6 | М- прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Д- прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см). ОРУ. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. | 1 | Построение ОРУ Опорный прыжок | Знать технику прыжков высоту | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять опорный прыжок. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 36/7 | М- кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Д- кувырок назад в полушпагат. ОРУ с гимнастической скамейкой. | 1 | Построение ОРУ Акробатика Игра | Уметь составлять комбинации из нескольких упражнений | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять комбинацию | основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 37/8 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | 1 | Построение ОРУ Строевой шаг Акробатика Игра | Знать технику выполнения двух кувырков вперед слитно | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять два кувырка слитно | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 38/9 | Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. ОРУ. | 1 | Построение ОРУ Лазание | Уметь лазать по канату. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных |

| | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|---|--|
| | | | | | оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять комбинацию | нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 39/10 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. ОРУ с обручами. | 1 | Построение ОРУ Опорный прыжок Эстафеты | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила эстафеты | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять вскок в упор присев на козла в ширину, активно участвовать в эстафетах. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 40/11 | Совершенствовать опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. ОРУ с обручами. Эстафеты. | 1 | Построение ОРУ Опорный прыжок. Эстафеты | Знать технику выполнения опорного прыжка и прыжков на скакалке. | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять соскок прогнувшись с козла в ширину, активно участвовать в эстафетах. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты |

| | | | | | | |
|-------|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | | и находить выход из спорных ситуаций |
| 41/12 | Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности. ОРУ для разогревания. Эстафеты с гимн. Предметами. | 1 | Построение Беседа ОРУ Эстафеты | Знать упр. для разогревания. | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь страховать друг друга | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 42/13 | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки ОРУ. | 1 | Построение Беседа Самоконтроль ОРУ Игра | Знать общеразвивающие упражнения. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: уметь регулировать и контролировать физические нагрузки. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 43/14 | Помощь и страховка. Демонстрация Упражнений. Выполнения обязанностей командира отделения. ОРУ с обручами. | 1 | Построение Беседа ОРУ Демонстрация упражнений | Знать обязанности командира отделения. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--|------------------------------------|--|---|
| | | | | | <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: Выполнять обязанности командира</p> | формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 44/15 | Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. ОРУ с гимнастическими палками. | 1 | Построение Составление комбинаций ОРУ | Знать общеразвивающие упр. | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 45/16 | ОРУ с мячами. Прыжки на скакалке за 60 с. Эстафеты со скакалкой. | 1 | Построение ОРУ Прыжки на скакалке Эстафета | Знать технику прыжков на скакалке. | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: прыгать на скакалке разными</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|--|--|--|---|
| | | | | | способами | |
| Лыжная подготовка (30 часов) | | | | | | |
| 46/1 | Требования техники безопасности, температурные нормы занятий. Подбор лыжного инвентаря. | 1 | Построение Беседа Т.Б. Подбор лыжного инвентаря | Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять СУ с лыжами в руках и на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося |
| 47/2 | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. | 1 | Построение Учебный круг Беседа | Знать правила самостоятельной работы | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах свободным ходом | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 48/3 | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | 1 | Построение Учебный круг Беседа | Знать как влияет организм на лыжную ходьбу. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|---|--|---|
| | | | | | контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах свободным ходом | отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 49/4 | Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. | 1 | Построение Беседа Учебный круг Виды лыжных хода. | Знать виды лыжного спорта | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: лыжные хода | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 50/5 | Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 | Построение Беседа Учебный круг | Оказание первой доврачебной помощи | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. Познавательные: оказание первой доврачебной помощи. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 51/6 | Одновременный одношажный классический ход. | 1 | Построение Учебный круг классический ход | Знать технику одновременного одношажного хода | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|---|
| | | | | | <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом.</p> | <p>учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
| 52/7 | Встречные эстафеты одновременным одношажным ходом. | 1 | Построение Учебный круг Эстафеты | Знать технику одновременного одношажного хода | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: поворачиваться на месте прыжком, передвигаться на лыжах классическим ходом.</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
| 53/8 | Подъем в гору скользящим шагом. Эстафеты. | 1 | Построение Учебный круг Подъемы Эстафеты | Знать виды классических ходов. | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: классические хода</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
| 54/9 | Спуск со склона в высокой, средней и в низкой стойке. Игра «Гонка с преследованием». | 1 | Построение Учебный круг Спуски Игра | Знать разновидности спусков. | <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие</p> |

| | | | | | | |
|-------|---|---|--|---|--|--|
| | | | | | и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке в высокой, средней и в низкой стойке. | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 55/10 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «Карельская гонка». | 1 | Построение Учебный круг Спуски Игра | Знать разновидности коньковых ходов | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах коньковым ходом без отталкивания палками. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 56/11 | Прохождение дистанции 4 км. | 1 | Построение Учебный круг классический ход | Знать как распределять силы для прохождения дистанции 4 км на лыжах, технику попеременного двухшажного хода | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: прохождение дистанции классическим ходом и распределение сил на всю дистанцию. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 57/12 | Поворот на месте махом. Игра «Гонка с выбыванием». | 1 | Построение Учебный круг Повороты игра | Знать технику поворотов | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--|---|---|--|
| | | | | | заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять повороты разными способами | навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 58/13 | Веселые эстафеты с совершенствованием поворотов. | 1 | Построение Учебный круг эстафеты | Знать технику классических ходов и поворотов | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах классическим ходом. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 59/14 | Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный классический ход. | 1 | Построение Учебный круг классический ход | Знать технику одновременного двухшажного конькового хода | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 60/15 | Прохождение дистанции до 5 км классическим ходом. | 1 | Построение Учебный круг классический ход | Знать технику одновременного двухшажного классического хода | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных |

| | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|--|
| | | | | | передвигаться на лыжах коньковым ходом и распределять силы для всей дистанции. | социальных ситуациях |
| 61/16 | Спуск со склона с торможением «Упором». Игра «Салки - догонялки». | 1 | Построение Учебный круг Торможение Игра | Знать правила игры | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять торможения, активно участвовать в игре | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 62/17 | Совершенствовать спуски с изменениями стоек. Эстафеты на спусках. | 1 | Построение Учебный круг Спуски Подъемы Эстафеты | Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках наискось | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 63/18 | Одновременный двушажный коньковый ход. Игра «Салки по кругу» | 1 | Построение Учебный круг Коньковый ход Игра | Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках наискось | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ |

| | | | | | | |
|-------|--|---|---|--|---|---|
| | | | | | и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, коньковым ходом. | жизни |
| 64/19 | Коньковый ход без отталкивания руками (работа ног). Эстафеты. | 1 | Построение Учебный круг Коньковый ход Эстафеты | Знать, как должны работать ноги | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться в в разных стойках наискось | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 65/20 | Прохождение дистанции 5 км на время коньковым ходом. Игра «Морозко». | 1 | Построение Учебный круг 5 км на время. Игра | Знать как распределить силы для всей дистанции | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться в в разных стойках наискось | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 66/21 | Одновременный одношажный коньковый ход. Игра «Кто быстрее». | 1 | Построение Учебный круг Коньковый ход | Знать технику передвижения коньковым | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание |

| | | | | | | |
|-------|---|---|--|---|---|---|
| | | | Игра | ходом. | представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься и спускаться со склона, активно участвовать | личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 67/22 | Встречные эстафеты. | 1 | Построение Учебный круг Эстафеты | Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься и спускаться со склон | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, подъемы и спуски | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 68/23 | Коми национальная игра «Улысса – Вылысса». НРК. | 1 | Построение Учебный круг Повороты | Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон ступающим шагом | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |

| | | | | | | |
|-------|---|---|------------------------------|---|---|---|
| | | | | | передвигаться на лыжах, подниматься на склон ступающим шагом | |
| 69/24 | Коми национальная игра «Лямпиада». НРК. | 1 | Построение Учебный круг Игры | Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон ступающим шагом | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон ступающим шагом | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 70/25 | Коми национальная игра «Ётшкысь ётибедьён». НРК | 1 | Построение Учебный круг Игры | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон, технику спуска в основной стойке и торможение «плугом» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон, тормозить «плугом» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 71/26 | История зарождения лыжного спорта в Республике Коми. НРК. | 1 | Построение Беседа | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла |

| | | | | | | |
|-------|---|---|----------------------|--|---|---|
| | | | | на склон, технику спуска в основной стойке и торможение «упором» | <p>слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон, тормозить «упором»</p> | <p>учения, формирование установки на безопасный образ жизни</p> |
| 72/27 | Известные лыжники Республики Коми и Удорского района. НРК. | 1 | Построение Беседа | <p>Знать своих соотечественников и гордиться своей республикой</p> | <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: знать своих соотечественников и гордиться своей республикой</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни</p> |
| 73/28 | Автобиография Раисы Сметаниной. Вклад в развитие лыжного спорта. НРК. | | Построение Беседа | <p>Знать своих соотечественников и гордиться своей республикой</p> | <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: знать своих соотечественников и</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений</p> |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|--|--|---|---|
| | | | | | гордиться своей республикой | о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 74/29 | Прохождение дистанции на время свободным ходом. | 1 | Построение Учебный круг Д-2 км. М- 3 км. | Знать технику передвижения на лыжах | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные виды лыжных ходов. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 75/30 | Катания на санках. НРК. | 1 | Построение Т.Б. Катания | Знать технику безопасности при катаниях на санках. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: активно кататься на санках. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| Легкая атлетика (20 часов) | | | | | | |
| 76/1 | Инструктаж по Т.Б. История зарождения | 1 | Построение | Знать правила | К- обеспечивать | Развитие этических |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|--|---|--|
| | олимпийского движения в Росси. ОРУ. Линейная эстафета. | | Т.Б Беседа ОРУ Эстафета | спринтерского бега, правила линейных эстафет. | бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- активно участвовать в эстафетах. | чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 77/2 | Олимпийское движение в России (СССР). ОРУ. Высокий старт от 30 до 40 м. | 1 | Построение Беседа ОРУ Высокий старт | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта линейных эстафет. | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 78/3 | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов Олимпийских игр. ОРУ. Скоростной бег до 60 м. | 1 | Построение Беседа ОРУ Скоростной бег | Знать правила проведения бега с высокого старта, финиширование эстафет | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|--|---|---|
| | | | | | оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 60 м. с высокого старта, играть в эстафеты. | сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 79/4 | Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. ОРУ. Бег на результат 60 м. | 1 | Построение ОРУ Высокий старт | Знать правила проведения бег с высокого старта, финиширование. | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 80/5 | Физическая культура в современном обществе. Бег в равномерном темпе: м- до 20 мин., д- 15 мин. Эстафеты | 1 | Построение Беседа ОРУ Эстафеты | Знать технику равномерного бега, финиширование, эстафет | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- пробежать в равномерном темпе до 20 мин., играть в эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|---|---|--|
| | | | | | | справедливости и свободе |
| 81/6 | ОРУ. Бег 1500 м. Встречные эстафеты. | 1 | Построение ОРУ Бег | Знать технику высокого старта, финиширование, эстафет | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 1500 м. с высокого старта, играть в эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 82/7 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. | 1 | Построение ОРУ Бег Эстафеты | Знать технику прыжков в длину, финиширование, эстафет | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- овладеть техникой прыжка в длину. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдая правила безопасности. |
| 83/8 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов. ОРУ. Эстафеты | 1 | Построение ОРУ Прыжки в высоту. Эстафеты | Знать технику прыжка в высоту с разбега. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков |

| | | | | | | |
|-------|---|---|--|--|---|--|
| | | | | | результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с разбега на результат. | сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 84/9 | Процесс совершенствования прыжков в высоту. ОРУ. Эстафеты. | | Построение ОРУ Прыжки в высоту эстафеты | Знать технику прыжка в высоту с разбега. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с разбега на результат. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 85/10 | Правила соревнований прыжков высоту. ОРУ. Эстафеты. | 1 | Построение ОРУ Прыжки Эстафеты | Знать технику прыжка в высоту с разбега, правила соревнований. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с разбега на результат. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 86/11 | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния 10-12 м. Игра «Попади в мяч» | 1 | Построение ОРУ Метание игра | Знать технику выполнения метание теннисного мяча. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на |

| | | | | | | |
|-------|--|-------|-----------------------------------|---|--|---|
| | | | | | <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: прыгать в высоту с разбега на результат.</p> | <p>безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
| 87/12 | Метание мяча весом 150 гр с места на дальность и 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние . ОРУ | 1 | Построение ОРУ Метание | Знать как выполнять метание на заданное расстояние | <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: метать мяч с 3-5 шагов на заданное расстояние</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
| 88/13 | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу-вверх на заданную максимальную высоту. ОРУ. | 1 | Построение ОРУ Броски | Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила | <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: Броски набивного мяча</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
| 89/14 | Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнером, после броска вверх. Игра «Русская лапта» | Ловля | Построение ОРУ Метание Игра | Знать как выполнять ловлю мяча после броска | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-</p> |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после, играть в подвижную игру «Русская лапта». | нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 90/15 | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег. Эстафеты. Круговая тренировка. | 1 | Построение Круговая тренировка Кросс | Знать правила бега по препятствиям | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бег с препятствиями и на местности, минутный бег «Русская лапта». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 91/16 | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивного мяча. ОРУ. Игра « Русская лапта» | 1 | Построение ОРУ Прыжки, метание, толчки Игра | Знать как выполнять: прыжки, метания, толчки набивного мяча. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--------------------------------------|--|--|--|
| | | | | | сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Русская лапта». | сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 92/17 | Старты из различных и.п, бег с ускорением, с максимальной скоростью. ОРУ. Эстафеты. | 1 | Построение ОРУ Старты Эстафеты | Знать технику низкого и высокого старта. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: Старты из различных и.п, бег с ускорением, с максимальной скоростью | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 93/18 | Влияние легкоатлетических упр. На укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ. Эстафеты. | 1 | Построение ОРУ Беседа Эстафеты | Знать как влияет легкая атлетика на организм человека. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: Влияние легкоатлетических упр. на укрепление здоровья и | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

| | | | | | | |
|--------------------------|---|---|--------------------------------------|---|--|--|
| | | | | | основные системы организма. | |
| 94/19 | Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упр., направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. ОРУ. Эстафеты | 1 | Построение ОРУ Беседа Эстафета | Знать как выполнять темпе, скорости и объеме легкоатлетическx упр., правила эстафет | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: Правила эстафет | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 95/20 | Правила самоконтроля и гигиены. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест проведения занятий. ОРУ. Эстафеты | 1 | Построение ОРУ Беседа Эстафеты | Знать правила гигиены. Уметь контролировать эмоции . | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: Помощь в проведении соревнований и подготовка мест тестирования. . Правила эстафет. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| Футбол (10 часов) | | | | | | |
| 96/1 | Инструктаж по Т.Б. История футбола. Основные правила игры футбол. ОРУ. Игра «Футбол». | 1 | Построение Т.Б. ОРУ | Знать технику равномерного бега, | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|--|--|--|
| | | | История футбола Игра | терминологию кроссового бега и выносливости. История футбола. | мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам | личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 97/2 | Стойки игрока. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Игра «Футбол». | 1 | Построение ОРУ Перемещения в стойке Игра | Знать технику перемещений в стойке. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: технику перемещений в стойке. Правила игры «Футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 98/3 | Комбинации из основных элементов техники передвижений (Перемещения, остановки, повороты, ускорения) ОРУ. Игра «Футбол». | 1 | Построение ОРУ Комбинации Игра | Уметь сочетать перемещения, остановки, повороты, ускорения. Играть в спортивную игру «Футбол» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--|---|---|--|
| | | | | | заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 99/4 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. П.т: бег 1000 м | 1 | Построение ОРУ Ведение мяча Тест Игра | Знать технику бега на длинные дистанции. Играть в «Футбол» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 100/5 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. ОРУ. П.т: челночный бег 3*10. Игра «Футбол». | 1 | Построение ОРУ Ведение мяча Тест Игра | Знать технику челночного бега и правила игры в футбол | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 101/6 | Удары по воротам указанными на точность (меткость) попадания мячом в цель. ОРУ. | 1 | Построение ОРУ | Уметь правильно бить по мячу. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать | Развитие мотивов учебной деятельности |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--|---|--|--|
| | П.т: д – отжимание , м – подтягивание. Игра «Футбол». | | Удары Тест Игра | Знать технику отжимания и подтягивания. | и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: Правильно выполнять удары по мячу. | и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 102/7 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. ОРУ. П.т: прыжки в длину с места. Игра «Футбол». | 1 | Построение ОРУ Комбинации Тест Игра | Знать правила прыжков в длину, историю игры «Футбол». | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирования челночного бега 3 x 10 м., играть в спортивную игру «Русская лапта» по упрощенным правилам. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 103/8 | Позиционное нападение с изменениями позиций игроков. Нападения в игровых заданиях 3:1, 2:3, 3:3, 2:1. ОРУ. П.т: поднимание туловища за 30 секунд. Игра «Футбол». | 1 | Построение ОРУ Нападения Тест Игра | Знать технику подъема туловища за 30 с. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие |

| | | | | | | |
|--------|---|---|---|--|--|--|
| | | | | | и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в спортивную игру «Русская лапта» по упрощенным правилам. | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 104/9 | Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. ОРУ. П.т: бег 60и 100 метров. | 1 | Построение ОРУ Нападения Тест Игра | Знать технику бега на короткую дистанцию | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 105/10 | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.П.т: наклон вперед. | 1 | Построение ОРУ Тест Игра | Уметь пробегать дистанцию 2000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Русская лапта» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 2000 м. не переходя на шаг, | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | играть в спортивную игру «Русская лапта» по упрощенным правилам. | взрослыми в разных социальных ситуациях |
|--|--|--|--|--|--|---|

**Календарно-тематическое планирование
8 класс**

| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | Основное содержание учебного материала | Планируемые результаты | | |
|---------------------------|--|------------------|---|--|---|--|
| | | | | Предметные | Метапредметные | Личностные |
| Волейбол (18часов) | | | | | | |
| 1/1 | Правила техники безопасности. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. ОРУ. | 1 | Построение Беседа Т.Б ОРУ Передвижения в стойке | Знать правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, антропометрия | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 2/2 | Стойки игрока. Совершенствовать технику | 1 | Построение | Знать стойки | Коммуникативные: | Развитие |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|---|---|
| | передвижений, остановок, поворотов и стоек. ОРУ. | | ОРУ Передвижения в стойке Игра | игрока, варианты перемещения в стойке | представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 3/3 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку. ОРУ. | 1 | Построение ОРУ Передвижения в стойке Передача мяча Эстафета | Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять освоенные элементы техники передвижений (перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.), | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 4/4 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Опорно-двигательный аппарат и мышечная | 1 | Построение Беседа | Знать технику передвижений в | Коммуникативные: представлять конкретное | Развитие мотивов учебной деятельности |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|-------------------------------------|---|---|
| | система, их роль в осуществлении двигательных актов. ОРУ. | | ОРУ Передвижения в стойке Игра | стойке | содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: передвижения в стойке | и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 5/5 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Значения нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Учебная игра «Волейбол». | 1 | Построение Беседа ОРУ Передвижения в стойке Игра | Знать технику передвижений в стойке | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: передвижения в стойке | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 6/6 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | 1 | Построение Беседа ОРУ Передвижения в стойке Игра | Знать технику передвижений в стойке | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвижения в стойке | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|---|---|
| | | | | | | основе представлений о нравственных нормах |
| 7/7 | Стойка игрока. Всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. П.т: м –подтягивание, д- отжимание. | 1 | Построение ОРУ Упр. С мячом Тест Игра | Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила Знать технику выполнения отжиманий и подтягивания | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 8/8 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Учебная игра «Волейбол» | 1 | Построение Беседа ОРУ Подача мяча Игра | Знать технику подачи и приема мяча Учебная игра | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнить нижнюю прямую подачу и прием мяча. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 9/9 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прямой нападающий удар. Игра | 1 | Построение ОРУ | Знать технику прямого | Коммуникативные: слушать и слышать друг | Развитие этических чувств, |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--------------------------------------|---|---|--|
| | «Пионербол». П.т: прыжки в длину с места. | | Нападающий удар Тест Игра | нападающего удара. Знать технику прыжков в длину с места. Учебная игра. | друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Прямой нападающий удар. Выполнить прыжки в длину с места | доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 10/10 | Стойки и перемещения. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. ОРУ. Игра в «Волейбол» | 1 | Построение ОРУ Комбинация Игра | Знать технику приема и передачи мяча и удара. Учебная игра. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча снизу двумя руками над собой, играть в пионербол с элементами волейбола | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 11/11 | Стойки и перемещения. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. ОРУ. Учебная игра «Волейбол» | 1 | Построение ОРУ Комбинации Игра | Знать технику стойки и передвижения. Учебная игра. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Развитие координационных способностей | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных |

| | | | | | | |
|-------|---|---|---|--|---|--|
| | | | | | | нормах |
| 12/12 | Стойки и перемещения. Позиционное нападение с изменением позиций. ОРУ. Учебная игра «Волейбол». П.т: подъем туловища за 30 с. | 1 | Построение ОРУ Нападение Тест Игра | Знать технику нападения. Знать технику подъема туловища за 30 с. Учебная игра. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Свободное нападение и позиционное нападение. Выполнить подъем туловища за 30 с. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 13/13 | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). ОРУ. Учебная игра «Волейбол». | 1 | Построение ОРУ Терминология Игра | Знать технику термины и правила. Учебная игра. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Терминология избранной спортивной игры. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 14/14 | Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). П.т: бег 30, 60м . ОРУ. Учебная игра «Волейбол». | 1 | Построение ОРУ Прием мяча Тест. Игра | Знать правила и организация избранной игры Техника бега на короткие дистанции. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков |

| | | | | | | |
|-------|--|---|---------------------------------------|---|--|---|
| | | | | | Познавательные: Правила и организация избранной игры | сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 15/15 | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. ОРУ. Учебная игра «Волейбол» .П.т: бег 1000м. | 1 | Построение ОРУ Тест Игра | Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара, правила игры в волейбол. Знать технику бега на 1000 м. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнить бег 1000 м с максимальной скоростью | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 16/16 | Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. | 1 | Построение ОРУ Подача мяча Игра | Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи, правила игры «пионербол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча в парах на | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--|---|---|---|
| | | | | | месте, нижнюю прямую подачу, играть в пионербол по упрощенным правилам | социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 17/17 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. ОРУ. П.т: челночный бег 3*10 м. | 1 | Построение ОРУ Организация и проведение игр Тест Игра | Знать как организовать и проводить подвижные игры. Знать технику челночного бега. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: Организация и проведение подвижных игр, играть в пионербол по упрощенным правилам | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 18/18 | Жесты судейства. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. ОРУ. Игра. П.т: наклоны туловища вперед. | 1 | Построение ОРУ Жесты судейства Тест Игра | Знать правила и жесты судейства. Знать технику выполнения наклонов туловища в перед. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнить наклоны туловища в перед. Выучить жесты судейства | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |

Баскетбол (11 часов)

| | | | | | | |
|------|---|---|---|--|---|--|
| 19/1 | Правила ТБ при игре баскетбол. История баскетбола. Стойки игрока. ОРУ с мячом. Учебная ига. | 1 | Построение Т.Б. Беседа ОРУ Стойки и передвижения Игра | Знать варианты стойки баскетболиста и перемещению, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: принимать стойки, передвигаться без мяча и с мячом, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 20/2 | Основные правила игры баскетбол. Стойки игрока. Остановки двумя шагами и прыжком. П.т: подъем туловища за 30 с. ОРУ в парах. Игра в мини - баскетбол. | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Тест Игра | Знать основные правила игры. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять позиционное нападение (5:0), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 21/3 | Основные приемы игры. Стойки игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от | 1 | Построение ОРУ | Знать основные приемы игры | Коммуникативные: слушать и слышать друг | Развитие мотивов учебной деятельности |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|---|--|--|
| | груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. П.т: д-отжимание, м- подтягивание. ОРУ в парах. Учебная игра в «баскетбол» | | Стойки и передвижения Ловля и передача Тест Игра | | друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать мяч на месте, передвигаться в стойке баскетболиста, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 22/4 | Стойки игрока. Позиционное нападение и ловля защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3,4:4,5:5 на одну корзину. П.т: прыжки в длину с места. ОРУ. Игра в «баскетбол». | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Позиционное нападение Тест Игра | Знать технику позиционного нападения, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: технику позиционного нападения, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 23/5 | Стойки игрока. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте в движении по прямой, с изменениями направления движения и скорости. П.т: бег 60 м. ОРУ. Игра в «баскетбол» | 1 | Построение ОРУ Ведения мяча Ловля мяча Тест Игра | Знать варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |

| | | | | | | |
|------|--|---|--|---|--|--|
| | | | | | и самокоррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | |
| 24/6 | Стойки игрока. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). П.т бег 1000 м. ОРУ в парах. Игра «33». | 1 | Построение ОРУ Комбинация Тест Игра | Знать варианты передачи мяча, стойки баскетболиста и перемещение в ней, правила спортивной игры. Знать технику бега на длинные дистанции. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: комбинация из освоенных элементов техники передвижений играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 25/7 | Стойки игрока. Броски одной и двумя руками в прыжке. П.т: челночный бег 3р * 10м. Игра в «баскетбол». ОРУ на месте. | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Броски мяча Тест Игра | Знать как выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении правила «Баскетбола» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения. Познавательные: броски одной и двумя руками с места и в движении, | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|--|--|--|
| | | | | | играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | |
| 26/8 | Стойка и передвижение игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах). П.т: наклон туловища вперед. Игра в мини-баскетбол. ОРУ с мячом в движении. | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Ловля и передача Тест Игра | Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 27/9 | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча, перехват. ОРУ с мячом. | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Ловля и передача Игра | Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |

| | | | | | | |
|------------------------------|--|---|---|--|--|--|
| 28/10 | Стойка и передвижение игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в квадрате, в круге). ОРУ с мячом. | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Ловля и передача Игра | Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 29/11 | Стойка и передвижение игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитник. Перехват мяча. ОРУ. | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Ловля и передача Игра | Знать как выполнять передачу мяча в тройках на месте и в движении, броски двумя руками, правила «Баскетбола» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения. Познавательные: передавать мяч в тройках на месте и в движении на точность, броски двумя руками, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| Гимнастика (16 часов) | | | | | | |
| 30/1 | Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими | 1 | Построение Беседа | Знать ТБ на уроках | Коммуникативные: добывать недостающую | Развитие мотивов учебной деятельности |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|--|--|---|
| | упражнениями. ОРУ. Техника выполнения физических упражнений. | | Т.Б. ОРУ | гимнастики, правила страховки и само страховки, строевые упражнения, правила | информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: техника выполнения физических упражнений. | и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося |
| 31/2 | Основная гимнастика. Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево. ОРУ. | 1 | Построение Беседа ОРУ Повороты. Игра | Уметь выполнение команды | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: Выполнение команды | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося |
| 32/3 | Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. | 1 | Построение Беседа ОРУ Сочетание движений | Знать чем отличается художественная от спортивной гимнастики | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: спортивная гимнастика, художественная гимнастика. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 33/4 | Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, эспандеров. ОРУ. | 1 | Построение ОРУ Освоение двигательных способностей с помощью гантелей. | Знать технику выполнения общеразвивающих упр. с предметами | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|--|--|---|
| | | | | | <p>познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: двигательные способности с помощью гантелей</p> | <p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p> |
| 34/5 | ОРУ на гимнастической стенке. М- из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Д- из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. | 1 | <p>Построение ОРУ</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров.</p> | <p>Знать технику т безопасности при работе на гимн. снарядах</p> | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: выполнять висы и упоры.</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p> |
| 35/6 | ОРУ с мячами. М- подъем махом назад в сед ноги врозь. Д- из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь. | 1 | <p>Построение ОРУ</p> <p>Опорный прыжок</p> <p>Игра</p> | <p>Знать и отличать вис от упора.</p> | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: выполнять вис</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений</p> |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|--------------------------------|--|--|
| | | | | | | о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 36/7 | Ору со скакалками. М- подъем завесов вне. Д- вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок. | 1 | Построение ОРУ Вис Игра | Уметь выполнять упр. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять комбинацию | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 37/8 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | 1 | Построение ОРУ Строевой шаг Акробатика Игра | Знать гимнастический инвентарь | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: знать гимнастический инвентарь | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | справедливости и свободе |
| 38/9 | ОРУ с гимнастическими скакалками. М-прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Д- прыжок боком с поворотом на 90 % (конь в ширину, высота 110 см). | 1 | Построение ОРУ Опорный прыжок | Уметь лазать по канату. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: лазить по канату | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 39/10 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. ОРУ с обручами. | 1 | Построение ОРУ Опорный прыжок Эстафеты | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила эстафеты | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять вскок в упор присев на козла в ширину, активно участвовать в эстафетах. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 40/11 | Совершенствовать опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. ОРУ с обручами. Эстафеты. | 1 | Построение ОРУ Опорный прыжок. | Знать технику выполнения опорного прыжка | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание |

| | | | | | | |
|-------|--|---|---|-----------------------------------|--|--|
| | | | Эстафеты | и прыжков на скакалке. | Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять соскок прогнувшись с козла в ширину, активно участвовать в эстафетах. | личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 41/12 | ОРУ для разогревания. М- кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Д- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Эстафеты с гимн. Предметами. | 1 | Построение ОРУ Акробатика Эстафеты | Знать упр. для разогревания. | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь страховать друг друга | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 42/13 | М- кувырок вперед и назад. Д- кувырок в перед и назад. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. ОРУ. | 1 | Построение Беседа Акробатика ОРУ Игра | Знать общеразвивающие упражнения. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: уметь регулировать и | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |

| | | | | | | |
|-------|---|---|--|------------------------------------|---|---|
| | | | | | контролировать физические нагрузки. | |
| 43/14 | ОРУ с обручами. Помощь и страховка. М-стойка на голове и руках. Д- кувырок в перед и назад, кувырок назад полушпагат. | 1 | Построение Беседа ОРУ Демонстрация упражнений | Знать общеразвивающие упр. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: Выполнять обязанности командира | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 44/15 | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка. ОРУ с гимнастическими палками. | 1 | Построение Составление комбинаций ОРУ | Знать общеразвивающие упр. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: составление с помощью учителя простейших комбинаций упр. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 45/16 | ОРУ с мячами. Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости. Прыжки на скакалке за 60 с. Эстафеты со скакалкой. | 1 | Построение ОРУ Прыжки на скакалке Эстафета | Знать технику прыжков на скакалке. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---|--|
| | | | | | <p>вопросов.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: прыгать на скакалке разными способами</p> | <p>роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p> |
| Лыжная подготовка (20 часов) | | | | | | |
| 46/1 | Требования техники безопасности, температурные нормы занятий. Подбор лыжного инвентаря. | 1 | <p>Построение</p> <p>Беседа</p> <p>Т.Б.</p> <p>Подбор лыжного инвентаря</p> | <p>Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки</p> | <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять СУ с лыжами в руках и на лыжах</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося</p> |
| 47/2 | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Допинг. | 1 | <p>Построение</p> <p>Учебный круг</p> <p>Беседа</p> | <p>Знать правила самостоятельной работы</p> | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах свободным ходом</p> | <p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p> |

| | | | | | | |
|------|--|---|--|---|--|---|
| 48/3 | Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. | 1 | Построение Беседа Учебный круг | Знать как влияет организм на лыжную ходьбу. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах свободным ходом | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 49/4 | Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 | Построение Беседа Учебный круг | Знать как оказать помощь при обморожениях | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: как оказать помощь при обморожениях | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 50/5 | Одновременный одношажный ход (стартовый ход). Игра «Гонки с выбыванием». | 1 | Построение Учебный круг Одновременный одношажный ход Игра | Знать технику одновременного одношажного хода | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. Познавательные: | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|--|
| | | | | | передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. | основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 51/6 | Прохождение дистанции м-3 км., д-2 км. Игра «Гонка с выбыванием». | 1 | Построение Учебный круг Бег на время Игра | Уметь распределять силы по всей дистанции | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Уметь распределять силы по всей дистанции | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 52/7 | Встречные эстафеты одновременным одношажным ходом. Эстафеты | 1 | Построение Учебный круг Эстафеты | Знать технику одновременного одношажного хода | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: технику одновременного одношажного хода | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 53/8 | Спуск со склона в высокой, средней и в низкой стойке. Игра «Гонка с преследованием». | 1 | Построение Учебный круг Спуски Эстафеты | Знать разновидности спусков. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке в высокой, средней и в низкой стойке. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

| | | | | | | |
|-------|---|---|---|--|---|--|
| 54/9 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «Карельская гонка». | 1 | Построение Учебный круг Спуски Игра | Знать разновидность стоек при спуске | Коммуникативные: устанавливать рабочее отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. Познавательные: разновидность стоек при спуске | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 55/10 | Прохождение дистанции 4,5 км. Игра «Гонка с выбыванием». | 1 | Построение Учебный круг Бег на время Игра | Знать как распределять силы для прохождения дистанции 4 км на лыжах, технику попеременного двухшажного хода | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: распределять силы по всей дистанции | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 56/11 | Торможение и поворот «плугом». Игра «Салки по кругу» | 1 | Построение Учебный круг Торможения и повороты. | Уметь выполнять торможения и повороты при спусках | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: торможения и повороты при спусках | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

| | | | | | | |
|-------|---|---|--|---|---|--|
| 57/12 | Известные лыжники Республики Коми и Удорского района. НРК. | 1 | Построение Беседа Игра | Знать лыжников Республики Коми и Удорского района | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: знать лыжников Республики Коми и Удорского района | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 58/13 | Веселые эстафеты с совершенствованием поворотов. | 1 | Построение Учебный круг Эстафеты | Знать технику классических ходов и поворотов | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах классическим ходом. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 59/14 | История зарождения лыжного спорта в Республике Коми. НРК | 1 | Построение Беседа | Знать историю зарождения лыжного спорта | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: знать историю зарождения лыжного спорта | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 60/15 | Прохождение дистанции 5 км на время коньковым ходом. Ига «Морозко». | 1 | Построение Учебный круг классический ход | Знать технику одновременного двухшажного классического хода | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков |

| | | | | | | |
|-------|---|---|---|--|---|--|
| | | | | | ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах классическим ходом и распределять силы для всей дистанции. | сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 61/16 | Совершенствовать подъемы и спуски. Ига «Салки - догонялки». | 1 | Построение Учебный круг Торможения и спуски Игра | Знать технику подъема и спуска и правила игры | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять торможения, активно участвовать в игре | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 62/17 | Коми национальная игра «Ётшкысь ётибеддьон». НРК | 1 | Построение Учебный круг Спуски Подъемы Эстафеты | Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках и правила игры. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках наискось | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 63/18 | Коми национальная игра «Лямпиада». НРК. | 1 | Построение Учебный круг Коньковый ход Игра | Знать, как передвигаться на охотничьих лыжах и правила игры | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, |

| | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|--|--|---|---|
| | | | | | его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, коньковым ходом. | формирование установки на безопасный образ жизни |
| 64/19 | Коми национальная игра «Улысса – Вьлысса». НРК. | 1 | Построение Учебный круг Коньковый ход Эстафеты | Знать, правила игры | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: правила игры | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 65/20 | Катания на санках. НРК. | 1 | Построение Учебный круг 5 км на время. Игра | Знать как распределить силы для всей дистанции | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: распределить силы на всю длину дистанции. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| Элементы единоборства (10 часов) | | | | | | |

| | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--|---|
| 66/21 | Стойки и передвижения в стойке. Правила поведения учащихся во время занятий. Подготовка мест занятий. Захваты рук и туловища. | 1 | Построение Правила поведения ОРУ Подготовка мест занятий Закхваты | Знать правила поведения учащихся во время занятий | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: правила поведения учащихся во время занятий | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 67/22 | Стойки и передвижения в стойке. Освобождение от захвата. Игра «Бой петухов». | 1 | Построение ОРУ Освобождения от захватов Игра | Знать, как освобождаться от захватов. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: как освобождаться от захватов | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 68/23 | Стойки и передвижения в стойке. Гигиена борца. Приемы борьбы за выгодное положение. | 1 | Построение ОРУ Беседа Приемы борьбы | Знать гигиена борца и приемы борьбы | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: знать | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--|---|---|---|
| | | | | | гигиена борца и приемы борьбы | |
| 69/24 | Стойки и передвижения в стойке. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Борьба за предмет. | 1 | Построение ОРУ Беседа Борьба | Знать влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 70/25 | Стойки и передвижения в стойке. Оказание первой помощи при травмах. Борьба за предмет. | 1 | Построение ОРУ Беседа Борьба | Знать, как оказать первой помощи при травмах | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: Оказание первой помощи при травмах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 71/26 | Стойки и передвижения в стойке. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Бой петухов». | 1 | Построение ОРУ Силовые упр. Игра | Знать силовые упражнения и единоборства в парах . | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, |

| | | | | | | |
|-------|---|---|-------------------------------------|--|--|---|
| | | | | | учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: Силовые упражнения и единоборства в парах | формирование установки на безопасный образ жизни |
| 72/27 | Стойки и передвижения в стойке. Упражнения по овладению страховки. Игра «Часовые и разведчики». | 1 | Построение ОРУ Страховка Игра | Знать упражнения по овладению страховки. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: Упражнения по овладению страховки. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 73/28 | Стойки и передвижения в стойке. Силовые упражнения и единоборства в парах. | | Построение ОРУ Силовые упр. | Знать силовые упражнения и единоборства в парах. | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. Познавательные: силовые упражнения и единоборства в парах. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 74/29 | Стойки и передвижения в стойке. Виды единоборств. Игра «Перетягивание в парах». | 1 | Построение ОРУ | Знать виды единоборств. | Коммуникативные: добывать недостающую | Развитие этических чувств, |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|--|---|---|---|
| | | | Беседа Игра | | информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: виды единоборств. | доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 75/30 | Стойки и передвижения в стойке. Упражнения в парах, овладение приемами страховки. | 1 | Построение ОРУ Упр. в парах | Знать упражнения в парах, овладение приемами страховки | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: упражнения в парах, овладение приемами страховки | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| Легкая атлетика (20 часов) | | | | | | |
| 76/1 | Инструктаж по Т.Б. Проявление первых примитивных игр и физических упр. ОРУ. Линейная эстафета. | 1 | Построение Т.Б Беседа ОРУ Эстафета | Знать правила спринтерского бега, правила линейных эстафет. | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|--|---|--|
| | | | | | сверстника, сохранять заданную цель. П- активно участвовать в эстафетах. | людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 77/2 | Физическая культура в разных общественно-экономические формации. ОРУ. Высокий старт от 30 до 40 м. | 1 | Построение Беседа ОРУ Высокий старт | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта линейных эстафет. | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 78/3 | Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. ОРУ. Скоростной бег до 60 м. | 1 | Построение Беседа ОРУ Скоростной бег | Знать правила проведения бег с высокого старта, финиширование эстафет | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 60 м. с высокого старта, | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|--|---|--|
| | | | | | играть в эстафеты. | основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 79/4 | Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. ОРУ. Бег на результат 60 м. | 1 | Построение ОРУ Высокий старт Бег 60 м. | Знать правила проведения бег с высокого старта, финиширование. | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 80/5 | Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Низкий старт до 30 м. Эстафеты | 1 | Построение Беседа ОРУ Низкий старт Эстафеты | Знать технику равномерного бега, финиширование, эстафет | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- пробежать в равномерном темпе до 20 мин., эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 81/6 | Летние и зимние олимпийские игры современности. ОРУ. Низкий старт от 70 до 80 м. Встречные эстафеты. | 1 | Построение ОРУ Низкий старт Эстафеты | Знать технику высокого старта, финиширование, эстафет | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|--|--|--|
| | | | | | Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- низкий старта, эстафеты. | отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 82/7 | Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Низкий старт до 70 м. ОРУ. Эстафеты. | 1 | Построение ОРУ Низкий старт Эстафеты | Знать технику низкого старта, финиширование, эстафет | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- техника низкого старта. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдая правила безопасности. |
| 83/8 | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты | 1 | Построение ОРУ Прыжки в длину. Эстафеты | Знать технику прыжка в высоту с разбега. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 84/9 | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. | | Построение ОРУ | Знать технику прыжка в высоту | Коммуникативные: эффективно | Развитие мотивов учебной деятельности |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--------------------------------------|---|--|--|
| | | | Прыжки в высоту эстафеты | с разбега. | сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с разбега на результат. | и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 85/10 | Правила соревнований прыжков высоту. ОРУ. Эстафеты. | 1 | Построение ОРУ Прыжки Эстафеты | Знать правила соревнований прыжка в высоту с разбега, правила соревнований. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с разбега на результат. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 86/11 | Метание теннисного в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) д- с расстояния 12-14 м, ю- до 16 м. Игра «Попади в мяч» | 1 | Построение ОРУ Метание игра | Знать технику выполнения метания теннисного мяча. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: метать теннисный мяч на | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

| | | | | | | |
|-------|---|-------|--|---|---|--|
| | | | | | дальность. | |
| 87/12 | Метание мяча весом 150 гр с места на дальность и 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние . ОРУ | 1 | Построение ОРУ Метание | Знать как выполнять метание на заданное расстояние | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: метать мяч с 3-5 шагов на заданное расстояние | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 88/13 | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, четырех шагов вперед-верх. ОРУ. | 1 | Построение ОРУ Броски | Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: Броски набивного мяча | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 89/14 | Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнером, после броска вверх. Игра «Русская лапта» | Ловля | Построение Круговая тренировка Метание Игра | Знать как выполнять ловлю мяча после броска | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со |

| | | | | | | |
|-------|--|---|---|--|---|---|
| | | | | | <p>сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после, играть в подвижную игру «Русская лапта».</p> | сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 90/15 | Упр. и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основных легкоатлетических упр. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег. Эстафеты. Круговая тренировка. | 1 | <p>Построение</p> <p>Беседа</p> <p>ОРУ</p> <p>Кросс</p> | Знать правила бега по препятствиям | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: бег с препятствиями и на местности, минутный бег</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
| 91/16 | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивного мяча. ОРУ. Игра « Русская лапта» | 1 | <p>Построение</p> <p>ОРУ</p> <p>Прыжки, метание, толчки</p> <p>Игра</p> | Знать как выполнять: прыжки, метания, толчки набивного мяча. | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега, играть в подвижную игру</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--------------------------------------|--|---|--|
| | | | | | «Русская лапта». | |
| 92/17 | Старты из различных и.п, бег с ускорением, с максимальной скоростью. ОРУ. Эстафеты. | 1 | Построение ОРУ Старты Эстафеты | Знать технику низкого и высокого старта. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: Старты из различных и.п, бег с ускорением, с максимальной скоростью | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 93/18 | Влияние легкоатлетических упр. на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ. Эстафеты. | 1 | Построение ОРУ Беседа Эстафеты | Знать как влияет легкая атлетика на организм человека. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: Влияние легкоатлетических упр. на укрепление здоровья и основные системы организма. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 94/19 | Название разучиваемых упр. И основы правильной техники их выполнения. ОРУ. Эстафеты | 1 | Построение ОРУ Беседа Эстафета | Знать как выполнять темпе, скорости и объеме | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- |

| | | | | | | |
|--------------------------|---|---|--|---|---|---|
| | | | | легкоатлетическ х упр., правила эстафет | соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: Правила эстафет | нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 95/20 | Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. ОРУ. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Эстафеты | 1 | Построение ОРУ Беседа Эстафеты | Знать правила гигиены. Уметь контролировать эмоции. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: Помощь в проведении соревнований и подготовка мест тестирования. . Правила эстафет. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| Футбол (10 часов) | | | | | | |
| 96/1 | Инструктаж по Т.Б. История футбола. Характеристика видов травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах. ОРУ. | 1 | Построение Т.Б. ОРУ История футбола Беседа | Знать технику равномерного бега, терминологию кроссового бега и выносливости.. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|--|---|--|
| | | | | | сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия | навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 97/2 | Стойки игрока. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Игра «Футбол». | 1 | Построение ОРУ Перемещения в стойке Игра | Знать технику перемещений в стойке. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: технику перемещений в стойке. Правила игры «Футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 98/3 | Комбинации из основных элементов техники передвижений (Перемещения, остановки, повороты, ускорения) ОРУ. Игра «Футбол». | 1 | Построение ОРУ Комбинации Игра | Уметь сочетать перемещения, остановки, повороты, ускорения. Играть в спортивную игру «Футбол» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 99/4 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и | 1 | Построение ОРУ Ведение мяча | Знать технику бега на длинные дистанции. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание |

| | | | | | | |
|-------|---|---|--|--|---|--|
| | неведущей ногой. П.т: бег 1000 м. Игра «Футбол». | | Тест Игра | Играть в «Футбол» | продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 100/5 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. ОРУ. П.т: челночный бег 3*10. Игра «Футбол». | 1 | Построение ОРУ Вбрасывания Тест Игра | Знать технику челночного бега и правила игры в футбол | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 101/6 | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лбо (по летящему мячу). ОРУ. П.т: д – отжимание , м – подтягивание. Игра «Футбол». | 1 | Построение ОРУ Удары Тест Игра | Уметь правильно бить по мячу. Знать технику отжимания и подтягивания. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: Правильно выполнять удары по мячу. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--|---|--|---|
| | | | | | | взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 102/7 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. ОРУ. П.т: прыжки в длину с места. Игра «Футбол». | 1 | Построение ОРУ Комбинации Тест Игра | Знать правила прыжков в длину, историю игры «Футбол». | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирования челночного бега 3 x 10 м., играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 103/8 | Позиционное нападение с изменениями позиций игроков. Нападения в игровых заданиях 3:1, 2:3, 3:3, 2:1. ОРУ. П.т: поднимание туловища за 30 секунд. Игра «Футбол». | 1 | Построение ОРУ Нападения Тест Игра | Знать технику подъема туловища за 30 с. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ |

| | | | | | | |
|--------|---|---|--|---|--|--|
| | | | | | | жизни |
| 104/9 | Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. ОРУ. П.т: бег 60 и 100 метров. Игра «Футбол». | 1 | Построение ОРУ Нападения Тест Игра | Знать технику бега на короткую дистанцию | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 105/10 | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.П.т: наклон вперед. | 1 | Построение ОРУ Тест Игра | Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: играть в футбол по упрощенным правилам | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

**Календарно-тематическое планирование
9 класс**

| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | Основное содержание учебного материала | Планируемые результаты | | |
|---------------------------|---|------------------|--|--|---|--|
| | | | | Предметные | Метапредметные | Личностные |
| Волейбол (18часов) | | | | | | |
| 1/1 | Правила техники безопасности. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. ОРУ. | 1 | Построение Беседа Т.Б ОРУ Передвижения в стойке | Знать правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, антропометрия | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 2/2 | Стойки игрока. Значение нервной системы в управлении движений и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. ОРУ. | 1 | Построение Беседа ОРУ Передвижения в стойке Игра | Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|--|--|
| | | | | | <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча</p> | <p>о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
| 3/3 | <p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Передачи мяча над собой и через сетку. ОРУ.</p> | 1 | <p>Построение ОРУ Передвижения в стойке Передача мяча Эстафета</p> | <p>Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений</p> | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: выполнять освоенные элементы техники передвижений (перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.),</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p> |
| 4/4 | <p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. ОРУ.</p> | 1 | <p>Построение Беседа ОРУ Передвижения в стойке Игра</p> | <p>Знать технику передвижений в стойке</p> | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,</p> |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|-------------------------------------|--|--|
| | | | | | <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: передвижения в стойке</p> | формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 5/5 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Передача мяча сверху, стоя у сетки. Учебная игра «Волейбол». | 1 | <p>Построение</p> <p>Беседа</p> <p>ОРУ</p> <p>Передвижения в стойке</p> <p>Игра</p> | Знать технику передвижений в стойке | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: передвижения в стойке</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 6/6 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | 1 | <p>Построение</p> <p>Беседа</p> <p>ОРУ</p> <p>Передвижения в стойке</p> <p>Игра</p> | Знать технику передвижений в стойке | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: передвижения в стойке</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 7/7 | Стойка игрока. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. | 1 | <p>Построение</p> <p>ОРУ</p> | Знать технику приема мяча от | <p>Коммуникативные: представлять конкретное</p> | Развитие мотивов учебной деятельности |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|--|---|
| | Прием мяча, отражённого сеткой. П.т: м – подтягивание, д- отжимание. | | Приемы мяча Тест Игра | сетки. Знать технику выполнения отжиманий и подтягивания | содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять прием мяча от сетки. | и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 8/8 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием подачи. Учебная игра «Волейбол» | 1 | Построение Беседа ОРУ Подача мяча Игра | Знать технику подачи и приема мяча Учебная игра | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнить нижнюю прямую подачу и прием мяча. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 9/9 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прямой нападающий удах при встречных передачах. Игра «Пионербол». П.т: прыжки в длину с места. | 1 | Построение ОРУ Нападающий удар Тест Игра | Знать технику прямого нападающего удара. Знать технику прыжков в длину с места. Учебная игра. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Прямой | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и |

| | | | | | | |
|-------|--|---|---------------------------------------|---|---|--|
| | | | | | нападающий удар. Выполнить прыжки в длину с места | личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 10/10 | Стойки и перемещения. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. ОРУ. Игра в «Волейбол» | 1 | Построение ОРУ Комбинация Игра | Знать технику приема и передачи мяча и удара. Учебная игра. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча снизу двумя руками над собой, играть в пионербол с элементами волейбола | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 11/11 | Стойки и перемещения. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. ОРУ. Учебная игра «Волейбол» | 1 | Построение ОРУ Комбинации Игра | Знать технику стойки и передвижения. Учебная игра. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Развитие координационных способностей | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 12/12 | Стойки и перемещения. Позиционное нападение с изменением позиций. ОРУ. Учебная игра «Волейбол». П.т: подъем туловища за 30 с. | 1 | Построение ОРУ Нападение Тест Игра | Знать технику нападения. Знать технику подъема туловища за 30 с. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной |

| | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|--|
| | | | | Учебная игра. | ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Свободное нападение и позиционное нападение. Выполнить подъем туловища за 30 с. | отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 13/13 | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). ОРУ. Учебная игра «Волейбол». | 1 | Построение ОРУ Терминология Игра | Знать технику термины и правила. Учебная игра. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Терминология избранной спортивной игры. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 14/14 | Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). П.т: бег 30, 60м . ОРУ. Учебная игра «Волейбол». | 1 | Построение ОРУ Прием мяча Тест. Игра | Знать правила и организация избранной игры Техника бега на короткие дистанции. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: Правила и организация избранной игры | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из |

| | | | | | | |
|-------|--|---|---------------------------------------|---|---|---|
| | | | | | | спорных ситуаций |
| 15/15 | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. ОРУ. Учебная игра «Волейбол» .П.т: бег 1000м. | 1 | Построение ОРУ Тест Игра | Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара, правила игры в волейбол. Знать технику бега на 1000 м. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнить бег 1000 м с максимальной скоростью | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 16/16 | Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. | 1 | Построение ОРУ Подача мяча Игра | Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи, правила игры «пионербол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, играть в пионербол по упрощенным правилам | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 17/17 | Организация и проведение подвижных игр и | 1 | Построение | Знать как | Коммуникативные: | Развитие этических |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|--|---|--|---|
| | игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. ОРУ. П.т: челночный бег 3*10 м. | | ОРУ Организация и проведение игр Тест Игра | организовать и проводить подвижные игры. Знать технику челночного бега. | слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: Организация и проведение подвижных игр, играть в пионербол по упрощенным правилам | чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 18/18 | Жесты судейства. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. ОРУ. Игра. П.т: наклоны туловища вперед. | 1 | Построение ОРУ Жесты судейства Тест Игра | Знать правила и жесты судейства. Знать технику выполнения наклонов туловища вперед. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнить наклоны туловища вперед. Выучить жесты судейства | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| Баскетбол (11 часов) | | | | | | |
| 19/1 | Правила ТБ при игре баскетбол. История баскетбола. Стойки игрока. ОРУ с мячом. Учебная игра. | 1 | Построение Т.Б. Беседа ОРУ | Знать варианты стойки баскетболиста и перемещению, | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|-------------------------------------|---|--|
| | | | Стойки и передвижения Игра | правила спортивной игры «Баскетбол» | (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: принимать стойки, передвигаться без мяча и с мячом, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 20/2 | Основные правила игры баскетбол. Стойки игрока. Остановки двумя шагами и прыжком. П.т: подъем туловища за 30 с. ОРУ в парах. Игра в мини - баскетбол. | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Тест Игра | Знать основные правила игры. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять позиционное нападение (5:0), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 21/3 | Основные приемы игры. Стойки игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. П.т: д-отжимание, м- подтягивание. ОРУ в парах. Учебная игра в «баскетбол» | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Ловля и передача Тест Игра | Знать основные приемы игры | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|--|--|---|
| | | | | | <p>деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: передавать мяч на месте, передвигаться в стойке баскетболиста, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.</p> | <p>взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций</p> |
| 22/4 | <p>Стойки игрока. Нападение быстрым прорывом (3:2). П.т: прыжки в длину с места. ОРУ. Игра в «баскетбол».</p> | 1 | <p>Построение ОРУ Стойки и передвижения Позиционное нападение Тест Игра</p> | <p>Знать технику позиционного нападения, правила спортивной игры «Баскетбол»</p> | <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p>Познавательные: технику позиционного нападения, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.</p> | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |
| 23/5 | <p>Стойки игрока. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте в движении по прямой, с изменениями направления движения и скорости. П.т: бег 60 м. ОРУ. Игра в «баскетбол»</p> | 1 | <p>Построение ОРУ Ведения мяча Ловля мяча Тест Игра</p> | <p>Знать варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»</p> | <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p>Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока мяча, играть в спортивную игру</p> | <p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |

| | | | | | | |
|------|--|---|--|--|---|--|
| | | | | | «Баскетбол» по упрощенным правилам. | |
| 24/6 | Стойки игрока. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). П.т бег 1000 м. ОРУ в парах. Игра «33». | 1 | Построение ОРУ Комбинация Тест Игра | Знать варианты передачи мяча, стойки баскетболиста и перемещение в ней, правила спортивной игры. Знать технику бега на длинные дистанции. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: комбинация из освоенных элементов техники передвижений играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 25/7 | Стойки игрока. Броски одной и двумя руками в прыжке. П.т: челночный бег 3р * 10м. Игра в «баскетбол». ОРУ на месте. | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Броски мяча Тест Игра | Знать как выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении правила «Баскетбола» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения. Познавательные: броски одной и двумя руками с места и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 26/8 | Стойка и передвижение игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в | 1 | Построение ОРУ Стойки и | Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание |

| | | | | | | |
|-------|---|---|---|--|--|--|
| | движении без сопротивления защитника (в парах). П.т: наклон туловища вперед. Игра в мини-баскетбол. ОРУ с мячом в движении. | | передвижения Ловля и передача Тест Игра | движении, правила спортивной игры «Баскетбол» | поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 27/9 | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча, перехват. ОРУ с мячом. | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Ловля и передача Игра | Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 28/10 | Стойка и передвижение игрока. Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и в защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка). ОРУ с мячом. | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Взаимодействие игроков. | Знать как взаимодействовать друг с другом, спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|--|---|--|
| | | | Игра | | Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: взаимодействовать друг с другом, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 29/11 | Стойка и передвижение игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитник. Перехват мяча. ОРУ. | 1 | Построение ОРУ Стойки и передвижения Ловля и передача Игра | Знать как выполнять передачу мяча в тройках на месте и в движении, броски двумя руками, правила «Баскетбола» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения. Познавательные: передавать мяч в тройках на месте и в движении на точность, броски двумя руками, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| Гимнастика (16часов) | | | | | | |
| 30/1 | Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. ОРУ. Техника выполнения физических упражнений. | 1 | Построение Беседа Т.Б. ОРУ | Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и строевые упражнения, | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|--|--|--|
| | | | | правила | Познавательные: техника выполнения физических упражнений. | |
| 31/2 | Основная гимнастика. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в ширенге. ОРУ. | 1 | Построение Перестроения ОРУ Игра | Уметь выполнять команды | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: Выполнение команды | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося |
| 32/3 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Простые связки. ОРУ в парах. | 1 | Построение Перестроения ОРУ Сочетание движений | Знать чем отличается художественная гимнастика | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: спортивная гимнастика, художественная гимнастика. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 33/4 | Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, эспандеров. ОРУ. | 1 | Построение ОРУ Освоение двигательных способностей с помощью гантелей. | Знать технику выполнения общеразвивающих упр. с предметами | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: двигательные способности с помощью | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных |

| | | | | | | |
|------|--|---|--|---|---|--|
| | | | | | гантелей | нормах, социальной справедливости и свободе |
| 34/5 | ОРУ на гимнастической стенке. М- подъем переворотом в упор махом и силой. Д- вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. | 1 | Построение ОРУ Освоение и совершенствование висов и упоров. | Знать технику т безопасности при работе на гимн. снарядах | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять висы и упоры. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 35/6 | ОРУ с мячами. М- подъем махом вперед в сед ноги врозь. Д- переход в упор на нижнюю жердь. Игра на внимание «Аквариум и рыбки». | 1 | Построение ОРУ Висы и опоры Игра | Знать и отличать вис от упора. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять вис | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 36/7 | Ору со скакалками. М- подъем завесов вне. Д- вис лежа на нижней жерди, сед боком на | 1 | Построение ОРУ | Уметь выполнять упр. | Коммуникативные: представлять конкретное | Развитие самостоятельности и |

| | | | | | | |
|------|--|---|--|--------------------------------|--|--|
| | нижней жерди, соскок. | | Вис Игра | | содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять комбинацию | личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 37/8 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | 1 | Построение ОРУ Строевой шаг Акробатика Игра | Знать гимнастический инвентарь | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: знать гимнастический инвентарь | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 38/9 | ОРУ с гимнастическими скакалками. М-прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Д- прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). | 1 | Построение ОРУ Опорный прыжок | Уметь лазать по канату. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, | Развитие самостоятельности и личной ответственности за |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | <p>устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: лазить по канату</p> | <p>свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
| 39/10 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. ОРУ с обручами. | 1 | <p>Построение ОРУ</p> <p>Опорный прыжок</p> <p>Эстафеты</p> | <p>Знать технику выполнения опорного прыжка, правила эстафеты</p> | <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: выполнять вскок в упор присев на козла в ширину, активно участвовать в эстафетах.</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций</p> |
| 40/11 | Совершенствовать опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. ОРУ с обручами. Эстафеты. | 1 | <p>Построение ОРУ</p> <p>Опорный прыжок.</p> <p>Эстафеты</p> | <p>Знать технику выполнения опорного прыжка и прыжков на скакалке.</p> | <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: выполнять соскок прогнувшись с козла в</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных</p> |

| | | | | | | |
|-------|---|---|---|-----------------------------------|--|--|
| | | | | | ширину, активно участвовать в эстафетах. | социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 41/12 | ОРУ для разогревания. М- из упора присев силой стойка на голове и руках. Д- равновесие на одной ноге. Эстафеты с гимн. Предметами. | 1 | Построение ОРУ Акробатика Эстафеты | Знать упр. для разогревания. | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь страховать друг друга | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 42/13 | М- длинный кувырок в перед с трех шагов разбега. Д- выпад в перед, кувырок в перед. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. ОРУ. | 1 | Построение Беседа Акробатика ОРУ Игра | Знать общеразвивающие упражнения. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: уметь регулировать и контролировать физические нагрузки. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 43/14 | ОРУ с обручами. Помощь и страховка. М- стойка на голове и руках. Д- кувырок в перед и назад, кувырок назад полушпагат. | 1 | Построение Беседа ОРУ Демонстрация | Знать общеразвивающие упр. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла |

| | | | | | | |
|-------|---|---|--|------------------------------------|--|---|
| | | | упражнений | | добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: Выполнять обязанности командира | учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 44/15 | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка. ОРУ с гимнастическими палками. | 1 | Построение Составление комбинаций ОРУ | Знать общеразвивающие упр. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: составление с помощью учителя простейших комбинаций упр. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 45/16 | ОРУ с мячами. Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости. Прыжки на скакалке за 60 с. Эстафеты со скакалкой. | 1 | Построение ОРУ Прыжки на скакалке Эстафета | Знать технику прыжков на скакалке. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|--|--|--|---|
| | | | | | Познавательные: прыгать на скакалке разными способами | |
| Лыжная подготовка (20 часов) | | | | | | |
| 46/1 | Требования техники безопасности, температурные нормы занятий. Подбор лыжного инвентаря. | 1 | Построение Беседа Т.Б. Подбор лыжного инвентаря | Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять СУ с лыжами в руках и на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося |
| 47/2 | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Допинг. | 1 | Построение Учебный круг Беседа | Знать правила самостоятельной работы | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах свободным ходом | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 48/3 | Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. | 1 | Построение Беседа Учебный круг | Знать как влияет организм на лыжную ходьбу. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|---|--|--|
| | | | | | <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах свободным ходом</p> | и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 49/4 | Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 | <p>Построение</p> <p>Беседа</p> <p>Учебный круг</p> | Знать как оказать помощь при обморожениях | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: как оказать помощь при обморожениях</p> | <p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p> |
| 50/5 | Попеременный четырехшажный ход.. Игра «Гонки с выбыванием». | 1 | <p>Построение</p> <p>Учебный круг</p> <p>Одновременный одношажный ход</p> <p>Игра</p> | Знать технику попеременный четырехшажный хода | <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным ходом.</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p> |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|--|--|--|
| 51/6 | Прохождение дистанции м-3 км., д-2 км. Игра «Гонка с выбыванием». | 1 | Построение Учебный круг Бег на время Игра | Уметь распределять силы по всей дистанции | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Уметь распределять силы по всей дистанции | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 52/7 | Встречные эстафеты одновременным одношажным ходом. Эстафеты | 1 | Построение Учебный круг Эстафеты | Знать технику одновременного одношажного хода | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: технику одновременного одношажного хода | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 53/8 | Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра «Гонка с преследованием». | 1 | Построение Учебный круг Переходы Эстафеты | Знать разновидности ходов. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Переход с попеременных ходов на одновременные. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 54/9 | Преодоление контруклона. Игра «Карельская гонка». | 1 | Построение Учебный круг Спуски Игра | Знать разновидность стоек при спуске | Коммуникативные: устанавливать рабочее отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--|---|---|--|
| | | | | | самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. Познавательные: разнообразность стоек при спуске | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 55/10 | Прохождение дистанции 4,5 км. Игра «Гонка с выбыванием». | 1 | Построение Учебный круг Бег на время Игра | Знать как распределять силы для прохождения дистанции 4 км на лыжах, технику попеременного двухшажного хода | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: распределять силы по всей дистанции | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 56/11 | Торможение и поворот «плугом». Игра «Салки по кругу» | 1 | Построение Учебный круг Торможения и повороты. | Уметь выполнять торможения и повороты при спусках | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: торможения и повороты при спусках | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 57/12 | Известные лыжники Республики Коми и Удорского района. НРК. | 1 | Построение Беседа Игра | Знать лыжников Республики Коми и Удорского района | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со |

| | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|--|
| | | | | | указанию взрослого. Познавательные: знать лыжников Республики Коми и Удорского района | сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 58/13 | Веселые эстафеты с совершенствованием поворотов. | 1 | Построение Учебный круг Эстафеты | Знать технику классических ходов и поворотов | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах классическим ходом. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 59/14 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. | 1 | Построение Учебный круг Преодоление препятствий Эстафета | Уметь преодолевать препятствия. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь преодолевать препятствия. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 60/15 | Прохождение дистанции 5 км на время коньковым ходом. Ига «Морозко». | 1 | Построение Учебный круг классический ход | Знать технику одновременного двухшажного классического хода | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах классическим ходом и распределять силы для всей дистанции. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

| | | | | | | |
|-------|--|---|---|--|---|--|
| 61/16 | Совершенствовать подъемы и спуски. Игра «Салки - догонялки». | 1 | Построение Учебный круг Торможения и спуски Игра | Знать технику подъема и спуска и правила игры | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять торможения, активно участвовать в игре | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 62/17 | Коми национальная игра «Ётшкысь ётибедьён». НРК | 1 | Построение Учебный круг Спуски Подъемы Эстафеты | Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках и правила игры. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках наискось | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 63/18 | Коми национальная игра «Лямпиада». НРК. | 1 | Построение Учебный круг Коньковый ход Игра | Знать, как передвигаться на охотничьих лыжах и правила игры | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |

| | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|---|
| | | | | | передвигаться на лыжах, коньковым ходом. | |
| 64/19 | Коми национальная игра «Улысса – Вылысса». НРК. | 1 | Построение Учебный круг Коньковый ход Эстафеты | Знать, правила игры | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: правила игры | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 65/20 | Катания на санках и ватрушках. Инструктаж по Т.Б. НРК. | 1 | Построение Учебный круг 5 км на время. Игра | Знать как соблюдать технику безопасности при катаниях. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: кататься на санках и ватрушках. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| Элементы единоборства (10 часов) | | | | | | |
| 66/21 | Стойки и передвижения в стойке. Правила поведения учащихся во время занятий. Подготовка мест занятий. Захваты рук и туловища. | 1 | Построение Правила поведения ОРУ Подготовка мест занятий Захваты | Знать правила поведения учащихся во время занятий | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: правила поведения учащихся во время занятий | жизни |
| 67/22 | Стойки и передвижения в стойке. Освобождение от захвата. Игра «Бой петухов». | 1 | Построение ОРУ Освобождения от захватов Игра | Знать, как освобождаться от захватов. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: как освобождаться от захватов | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 68/23 | Стойки и передвижения в стойке. Гигиена борца. Приемы борьбы за выгодное положение. | 1 | Построение ОРУ Беседа Приемы борьбы | Знать гигиена борца и приемы борьбы | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: знать гигиена борца и приемы борьбы | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 69/24 | Стойки и передвижения в стойке. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Борьба за предмет. | 1 | Построение ОРУ Беседа Борьба | Знать влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--|---|---|---|
| | | | | координационных и кондиционных способностей. | Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. | установки на безопасный образ жизни |
| 70/25 | Стойки и передвижения в стойке. Оказание первой помощи при травмах. Борьба за предмет. | 1 | Построение ОРУ Беседа Борьба | Знать, как оказать первой помощи при травмах | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: Оказание первой помощи при травмах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 71/26 | Стойки и передвижения в стойке. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Бой петухов». | 1 | Построение ОРУ Силовые упр. Игра | Знать силовые упражнения и единоборства в парах . | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: Силовые упражнения и единоборства в парах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |

| | | | | | | |
|-------|---|---|-------------------------------------|--|--|---|
| 72/27 | Стойки и передвижения в стойке. Упражнения по овладению страховки. Игра «Часовые и разведчики». | 1 | Построение ОРУ Страховка Игра | Знать упражнения по овладению страховки. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: Упражнения по овладению страховки. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 73/28 | Стойки и передвижения в стойке. Силовые упражнения и единоборства в парах. | | Построение ОРУ Силовые упр. | Знать силовые упражнения и единоборства в парах. | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. Познавательные: силовые упражнения и единоборства в парах. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 74/29 | Стойки и передвижения в стойке. Виды единоборств. Игра «Перетягивание в парах». | 1 | Построение ОРУ Беседа Игра | Знать виды единоборств. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|--|---|---|---|
| | | | | | Познавательные: виды единоборств. | свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 75/30 | Стойки и передвижения в стойке. Упражнения в парах, овладение приемами страховки. | 1 | Построение ОРУ Упр. в парах | Знать упражнения в парах, овладение приемами страховки | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: упражнения в парах, овладение приемами страховки | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| Легкая атлетика (20 часов) | | | | | | |
| 76/1 | Инструктаж по Т.Б. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). ОРУ. Линейная эстафета. | 1 | Построение Т.Б Беседа ОРУ Эстафета | Знать правила спринтерского бега, правила линейных эстафет. | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- активно участвовать в эстафетах. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|--|---|--|
| | | | | | | справедливости и свободе |
| 77/2 | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. ОРУ. Высокий старт от 30 до 40 м. | 1 | Построение Беседа ОРУ Высокий старт | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта линейных эстафет. | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 78/3 | Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и Олимпиаде в Сочи. Скоростной бег до 60 м. | 1 | Построение Беседа ОРУ Скоростной бег | Знать правила проведения бега с высокого старта, финиширование эстафет | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 60 м. с высокого старта, играть в эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 79/4 | Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные | 1 | Построение Беседа ОРУ | Знать правила проведения бега с высокого старта, | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|---|--|--|
| | участники и победители). ОРУ. Бег на результат 60 м. | | Высокий старт Бег 60 м. | финиширование. | слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта | освоения беговых упражнений. |
| 80/5 | Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Низкий старт до 30 м. Эстафеты | 1 | Построение Беседа ОРУ Низкий старт Эстафеты | Знать технику равномерного бега, финиширование, эстафет | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- пробежать в равномерном темпе до 20 мин., эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 81/6 | Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упр. по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомляемости. ОРУ. Низкий старт от 70 до 80 м. Встречные эстафеты. | 1 | Построение Беседа ОРУ Низкий старт Эстафеты | Знать технику высокого старта, финиширование, эстафет | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- низкий старта, эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|--|--|--|
| | | | | | | о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 82/7 | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Низкий старт до 70 м. ОРУ. Эстафеты. | 1 | Построение ОРУ Низкий старт Эстафеты | Знать технику низкого старта, финиширование, эстафет | К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- техника низкого старта. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдая правила безопасности. |
| 83/8 | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты | 1 | Построение ОРУ Прыжки в длину. Эстафеты | Знать технику прыжка в высоту с разбега. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 84/9 | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. | | Построение ОРУ Прыжки в высоту эстафеты | Знать технику прыжка в высоту с разбега. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--------------------------------------|---|---|--|
| | | | | | заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с разбега на результат. | сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 85/10 | Правила соревнований прыжков высоту. ОРУ. Эстафеты. | 1 | Построение ОРУ Прыжки Эстафеты | Знать правила соревнований прыжка в высоту с разбега, правила соревнований. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с разбега на результат. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 86/11 | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) д- с расстояния 12-14 м, ю- до 16 м. Игра «Попади в мяч» | 1 | Построение ОРУ Метание игра | Знать технику выполнения метания теннисного мяча. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: метать теннисный мяч на дальность. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 87/12 | Метание мяча весом 150 гр с места на дальность и 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния ю- до 18 м, д- 12-14 м. ОРУ | 1 | Построение ОРУ Метание | Знать как выполнять метание на заданное расстояние | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим |

| | | | | | | |
|-------|---|-------|--|---|--|--|
| | | | | | адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: метать мяч с 3-5 шагов на заданное расстояние | людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 88/13 | Бросок набивного мяча (ю-3 кг., д- 2 кг) двумя руками из различных и.п., с места, с четырех шагов вперед-верх. ОРУ. | 1 | Построение ОРУ Броски | Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: Броски набивного мяча | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 89/14 | Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнером, после броска вверх. Игра «Русская лапта» | Ловля | Построение Круговая тренировка Метание Игра | Знать как выполнять ловлю мяча после броска | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после, играть в подвижную игру «Русская лапта». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 90/15 | Разминка для выполнения легкоатлетических упр., представление о | 1 | Построение Беседа | Знать правила бега по | Коммуникативные: с достаточной полнотой и | Развитие этических чувств, |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--|--|---|--|
| | темпе, скорости и объеме легкоатлетических упр. направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег. Эстафеты. Круговая тренировка. | | ОРУ Кросс | препятствиям | точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бег с препятствиями и на местности, минутный бег | доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 91/16 | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивного мяча. ОРУ. Игра «Русская лапта» | 1 | Построение ОРУ Прыжки, метание, толчки Игра | Знать как выполнять: прыжки, метания, толчки набивного мяча. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Русская лапта». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 92/17 | Старты из различных и.п, бег с ускорением, с максимальной скоростью. ОРУ. Эстафеты. | 1 | Построение ОРУ Старты Эстафеты | Знать технику низкого и высокого старта. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие |

| | | | | | | |
|-------|--|---|---|--|--|---|
| | | | | | <p>адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: Старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью</p> | <p>навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
| 93/18 | Влияние легкоатлетических упр. на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ. Эстафеты. | 1 | <p>Построение ОРУ Беседа Эстафеты</p> | <p>Знать как влияет легкая атлетика на организм человека.</p> | <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: Влияние легкоатлетических упр. на укрепление здоровья и основные системы организма.</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
| 94/19 | Название разучиваемых упр. И основы правильной техники их выполнения. ОРУ. Эстафеты | 1 | <p>Построение ОРУ Беседа Эстафета</p> | <p>Знать как выполнять темпе, скорости и объеме легкоатлетическх упр., правила эстафет</p> | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: Правила эстафет</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |

| | | | | | | |
|--------------------------|---|---|--|--|--|--|
| 95/20 | Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. ОРУ. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Эстафеты | 1 | Построение ОРУ Беседа Эстафеты | Знать правила гигиены. Уметь контролировать эмоции. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: Помощь в проведении соревнований и подготовка мест тестирования. . Правила эстафет. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| Футбол (10 часов) | | | | | | |
| 96/1 | Инструктаж по Т.Б. История футбола. Характеристика видов травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах. ОРУ. | 1 | Построение Т.Б. ОРУ История футбола Беседа | Знать технику равномерного бега, терминологию кроссового бега и выносливости.. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 97/2 | Стойки игрока. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Игра «Футбол». | 1 | Построение ОРУ Перемещения в стойке Игра | Знать технику перемещений в стойке. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла |

| | | | | | | |
|------|--|---|--|--|---|--|
| | | | | | задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: технику перемещений в стойке. Правила игры «Футбол» | учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 98/3 | Комбинации из основных элементов техники передвижений (Перемещения, остановки, повороты, ускорения) ОРУ. Игра «Футбол». | 1 | Построение ОРУ Комбинации Игра | Уметь сочетать перемещения, остановки, повороты, ускорения. Играть в спортивную игру «Футбол» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 99/4 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. П.т: бег 1000 м. Игра «Футбол». | 1 | Построение ОРУ Ведение мяча Тест Игра | Знать технику бега на длинные дистанции. Играть в «Футбол» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных |

| | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|---|--|
| | | | | | правилам. | социальных ситуациях |
| 100/5 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. ОРУ. П.т: челночный бег 3*10. Игра «Футбол». | 1 | Построение ОРУ Вбрасывания Тест Игра | Знать технику челночного бега и правила игры в футбол | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 101/6 | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. ОРУ. П.т: д – отжимание , м – подтягивание. Игра «Футбол». | 1 | Построение ОРУ Удары Тест Игра | Уметь правильно бить по мячу. Знать технику отжимания и подтягивания. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: Правильно выполнять удары по мячу. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 102/7 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. ОРУ. П.т: прыжки в длину с места. Игра «Футбол». | 1 | Построение ОРУ Комбинации Тест Игра | Знать правила прыжков в длину, историю игры «Футбол». | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим |

| | | | | | | |
|-------|--|---|---|--|---|---|
| | | | | | <p>Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: проходить тестирования челночного бега 3 x 10 м., играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.</p> | людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 103/8 | Позиционное нападение с изменениями позиций игроков. Нападения в игровых заданиях 3:1, 2:3, 3:3, 2:1. ОРУ. П.т: поднимание туловища за 30 секунд. Игра «Футбол». | 1 | Построение ОРУ Нападения Тест Игра | Знать технику подъема туловища за 30 с. | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 104/9 | Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. ОРУ. П.т: бег 60 и 100 метров. Игра «Футбол». | 1 | Построение ОРУ Нападения Тест Игра | Знать технику бега на короткую дистанцию | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника,</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие |

| | | | | | | |
|--------|---|---|-----------------------------------|---|--|--|
| | | | | | сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия. | навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 105/10 | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.П.т: наклон вперед. | 1 | Построение ОРУ Тест Игра | Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: играть в футбол по упрощенным правилам | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

Контроль предметных результатов

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Демонстрировать физические качества:

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|----------|---------|
| Скоростные | Бег 60 м с низкого старта, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с | 20 | 10 |
| | Подтягивание из виса, кол-во раз | 8 | - |
| | Прыжок в длину с места, см. | 180 | 165 |
| | Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз | - | 24 |
| К выносливости | Кроссовый бег на 2 км, мин | 14.30 | 17.20 |
| | Передвижение на лыжах на 2 км, мин | 16.30 | 21.0 |
| | Бег на 2000 м, мин | 10.30 | - |
| | Бег на 1000 м, мин | - | 5.40 |
| К координации | Последовательное выполнение кувырков кол-во раз | 5 | 3 |
| | Челночный бег 3x10 м, с | 8,2 | 8,8 |

Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов для определения уровня физической подготовленности

Мальчики

| Клас с | Бег 30м (сек) | | | Бег 60 м(сек) | | | Прыжок в длину с места (см) | | | Бросок набивного мяча (м) | | | Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз) | | |
|-----------|------------------|-----|-----|---------------|------|------|-----------------------------------|-----|-----|------------------------------|-----|-----|--|-----|-----|
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 5 | 6,3 | 6,1 | 5,0 | 11,2 | 10,6 | 10,0 | 140 | 160 | 195 | 300 | 400 | 450 | 1 | 4 | 6 |
| 6 | 6,0 | 5,8 | 4,9 | 11,1 | 10,4 | 9,8 | 145 | 165 | 200 | 350 | 450 | 500 | 1 | 4 | 7 |
| 7 | 5,9 | 5,6 | 4,8 | 11,0 | 10,2 | 9,4 | 150 | 170 | 205 | 400 | 500 | 550 | 1 | 5 | 8 |
| 8 | 5,8 | 5,5 | 4,7 | 10,5 | 9,7 | 9,0 | 160 | 180 | 210 | 450 | 550 | 650 | 2 | 6 | 9 |
| 9 | 5,5 | 5,3 | 4,5 | 10,0 | 9,2 | 8,4 | 175 | 190 | 220 | 450 | 600 | 700 | 3 | 7 | 10 |

Девочки

| Клас с | Бег 30м (сек) | | | Бег 60 м(сек) | | | Прыжок в длину с места (см) | | | Бросок набивного мяча (м) | | | Подтягивани е (низкая перекладина) (кол–во раз) | | |
|-----------|------------------|-----|-----|---------------|------|------|--------------------------------|-----|-----|------------------------------|-----|-----|--|-----|-----|
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 5 | 6,4 | 6,3 | 5,1 | 11,4 | 10,8 | 10,4 | 130 | 150 | 185 | 250 | 350 | 450 | 4 | 10 | 19 |
| 6 | 6,2 | 6,0 | 5,0 | 11,2 | 10,6 | 10,3 | 135 | 155 | 190 | 250 | 350 | 450 | 4 | 11 | 20 |
| 7 | 6,3 | 6,2 | 5,0 | 11,2 | 10,4 | 9,8 | 140 | 160 | 200 | 350 | 450 | 500 | 5 | 12 | 19 |
| 8 | 6,0 | 5,8 | 4,9 | 10,7 | 10,2 | 9,7 | 145 | 160 | 200 | 400 | 500 | 550 | 5 | 13 | 17 |
| 9 | 6,0 | 5,8 | 4,9 | 10,5 | 10,0 | 9,4 | 155 | 165 | 205 | 400 | 500 | 550 | 5 | 12 | 16 |

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знаниями и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

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

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|--|---|--|---|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

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

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

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

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

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Инвентарь

| № | Виды спорта | Учебно - практическое оборудование | Количество (шт.,пара) |
|------|-----------------|--|-----------------------|
| 1 | Легкая атлетика | | |
| 1.1 | | Стойки для прыжков высоту. | 2 |
| 1.2 | | Планка для прыжков высоту. | 3 |
| 1.3 | | Номера нагрудные. | 7 |
| 1.4 | | Гранаты | 9 |
| 1.5 | | Ядро | 2 |
| 1.6 | | Копье | 1 |
| 1.6 | | Каучуковые мячи | 5 |
| 2 | Гимнастика | | |
| 2.1 | | Бревно гимнастическое напольное | 1 |
| 2.2 | | Козел | 2 |
| 2.3 | | Конь | 2 |
| 2.4 | | Канат для лазания | 2 |
| 2.5 | | Мост гимнастический подкидной | 2 |
| 2.6 | | Мост гимнастический не подкидной | 1 |
| 2.7 | | Скамейка гимнастическая женская | 3 |
| 2.8 | | Маты гимнастические | 20 |
| 2.9 | | Гимнастическая полка | 12 |
| 2.10 | | Обручи гимнастические | 30 |
| 2.11 | | Перекладина гимнастическая | 1 |
| 2.12 | | Брусья параллельные | 1 |
| 2.13 | | Ковёр для художественной гимнастики | 1 |
| 2.14 | | Гимнастическое кольцо | 1 |
| 2.15 | | Шест для лазания металлическая | 1 |
| 2.16 | | Скакалка 2,5 м шнур резиновый | 20 |
| 2.17 | | Ролик гимнастический двойной, металл, пластик, нескользящий протектор, красно-чёрный | 1 |
| 3 | Спортивные игры | | |
| 3.1 | | Мячи баскетбольные | 25 |
| 3.2 | | Сетка волейбольная | 21 |
| 3.3 | | Мячи волейбольный | 14 |
| 3.4 | | Ворота для мини-футбола | 2 |
| 3.5 | | Мячи футбольные | 13 |
| 3.6 | | Пластиковые щиты для баскетбола | 1 |
| 3.7 | | Щиты для баскетбола | 1 |
| 3.8 | | Кольца для баскетбола | 4 |

| | | | |
|------|--------------------------|--|----|
| 3.9 | | Мяч волейбольный тренировочный на растяжках | 2 |
| 3.10 | | Шведская стенка | 2 |
| 4 | Лыжная подготовка | | |
| 4.1 | | Лыжи | 15 |
| 4.2 | | Ботинки | 15 |
| 4.3 | | Палки | 15 |
| 4.5 | | Стойка для лыж (размер 2,6*0,51*1,87м, на 30 пар) | 1 |
| 5 | Туризм | | |
| 5.1 | | Палатка | 2 |
| 5.2 | | Веревка (15м) | 1 |
| 5.3 | | Веревка (20м) | 1 |
| 5.4 | | Веревка (40 м) | 1 |
| 5.6 | | Спальные мешки | 7 |
| 5.7 | | Страховочные системы | 5 |
| 5.8 | | Восьмерка | 5 |
| 5.9 | | Карабин | 15 |
| 5.10 | | Жумар | 5 |
| 5.11 | | Компас | 5 |
| 6 | Тренажёр | | |
| 6.1 | | Беговая дорожка | 1 |
| 7 | Дополнительный инвентарь | | |
| 7.1 | | Насос | 2 |
| 7.2 | | Теннисный стол | 3 |
| 7.3 | | Ракетка для настольного тенниса | 6 |
| 7.4 | | Мяч для настольного тенниса | 13 |
| 7.5 | | Сетка для настольного тенниса | 3 |
| 7.6 | | Секундомер | 2 |
| 7.7 | | Утюг | 1 |
| 7.8 | | Свисток | 3 |
| 7.9 | | Лестница веревочная 5 перекладин | 1 |
| 7.10 | | Лестница веревочная 9 перекладин | 1 |
| 7.11 | | Стеллаж металлический высота 2000 мм, ширина 1000 мм, глубина 500мм. | 1 |
| 7.12 | | Медицинбол 0,5 | 1 |
| 7.13 | | Медицинбол 1 кг | 2 |
| 7.14 | | Медицинбол 1,5 | 2 |
| 7.15 | | Медицинбол 2 кг | 2 |
| 7.16 | | Медицинбол 2,5 кг | 3 |
| 7.17 | | Динамометр кистевой диапазон измерений 5-50 да Н ДК-50 | |
| 7.18 | | Конус для разметки 35 см | 15 |
| 7.19 | | Сетка для переноса 10 мячей, белый, зеленый | 3 |
| 7.20 | | Стеллаж для хранения мячей на колесах | 1 |
| 7.21 | | Учительский стол | 1 |
| 7.22 | | Учительский стул | 1 |

Список литературы

1. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. 5—9 классы М. : Просвещение, 2014.
2. Физическая культура. 5—7 классы; под общ. редакцией М.Я. Виленского» (М.: Просвещение, 2011);
3. Физическая культура. 8—9 классы; под общ. редакцией В.И. Ляха» (М.: Просвещение, 2011).
4. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

Интернет – ресурсы

- <http://www.sportrk.ru/> - Министерство физической культуры и спорта Республики Коми
- <http://www.uchportal.ru> - Учительский портал.
- <http://www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965> - Завуч.инфо.
Физическая культура и здоровье человека.
- <http://www.kes-basket.ru/> - Школьная баскетбольная лига.
- <http://www.amfr.ru/> - Ассоциация мини футбола России
- http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=6505&Itemid=1027
- Всероссийская олимпиада школьников, физическая культура