


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №4 имени братьев Каменских» г.Перми

**ПРИНЯТО**  
на заседании  
Методического совета  
МАОУ «Гимназия №4  
имени братьев Каменских»  
г.Перми  
Протокол №1  
«30» августа 2019г

**СОГЛАСОВАНО**  
заместитель директора по  
УР Гиляшева Л.А.   
«9» сентября 2019г

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАОУ «Гимназия  
№4 имени братьев  
Каменских» г.Перми

Дьякова Т.М.   
«9» сентября 2019г



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**7 АБ класс**

2019-2020 уч.год

Количество часов:  
68 часов, 2 часа в неделю  
Уровень программы: базовый  
Составитель: Тузов В. И.

**«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»  
В.И. Ляха, А.А. Зданевича**

Пермь, 2019г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся классов.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

### Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 7 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	3
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	8
	Итого	68

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

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

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

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

#### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

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

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

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

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

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

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

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

#### **В области коммуникативной культуры:**

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

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

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

#### **В области физической культуры:**

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

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

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

#### **Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

#### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

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

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

#### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года**

**Содержание тестов общефизической подготовленности**

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

**Учащиеся должны демонстрировать:**

Физические	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
------------	-----------------------	----------	---------

способности		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	210	180	160	200	160
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	20	12
Силовые	Подтягивание, раз	9	7	5	17	15



Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>								
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1нед сент		Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как заня	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

							тия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	
2	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	2 нед сент		Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

					для развития скоростных качеств		е	
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	2 нед сент		Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<b>Р:</b> планирование: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> вообще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
4.	Бег по	2		Повторение	Низкий старт	Выполня	<b>Р:</b> целеполагание:	Смыслообразов-

	дистанции (70-80м). Финиширование.	нед сент		техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	(30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств.	ют бег с максимальной скоростью 60м.	формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	ание– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
5.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	3 нед сент		Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые	Выбираю индивидуальный режим физической нагрузки, контролирую ее	<b>Р:</b> планирование применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>П:</b> общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения	Смыслообразование– мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в

					упражнения. Развитие скоростных качеств	по частоте сердечных сокращений.	упражнений. <b>К:</b> планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью.	разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
6.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	3 нед сент		Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Применяют прыжковые упражнения.	<b>Р:</b> контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>П:</b> общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>К:</b> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью;	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения

							определять общую цель и пути ее достижения	
7.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	3 нед сент		Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	<b>Р:</b> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. <b>П:</b> общечеловеческие выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности

8.	<p>Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.</p>	4 нед сент		<p>Повторение техники прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, метания теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести тестирование по подтягиванию.</p>	<p>Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.</p>	<p>Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.</p>	<p><b>Р:</b> контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. <b>П:</b> общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. <b>К:</b> взаимодействие формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией разрешать конфликты на основе учета интересов и пози</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях</p>
----	---	------------	--	--	--	--	---	--

							ции всех участников	
9.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.	4 нед сент		Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Беговые упражнения	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	<b>Р:</b> <i>целесолагание-преобразовывать</i> практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
10	Прыжок в длину на результат.	4 нед сент		Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познаватель	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов



						сердечных сокращений.	ьную цель. <b>К:</b> <i>инициативное с отрудничество</i> слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	
11	Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения	5 нед сент		Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Провести тестирование – бег (1000м).	Бег (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости .	Выбираю т индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбрать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

							<p>характеризовать физическую культуру как занятия физическим и упражнениями, подвижными и и спортивными играми. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью</p>	
12	<p>Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта».</p>	<p>5 нед сент</p>		<p>Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».</p>	<p>Бег (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.</p>	<p>Овладение умениями и организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка,</p>	<p><b>Р:</b> <i>целеполагание-преобразовывать практическую задачу в образовательную. П:</i> <i>общее осознание сстроить сообщения в устной форме.</i> <b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>	<p><i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения</p>

						оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);		
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>								
13	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями и	3 нед окт		Ознакомиться с правилами соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями и (соблюдение чистоты тела и одежды).	Овладение умениями и организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия,	<b>Р:</b> <i>целеполагание-преобразовывать практическую задачу в образовательную.</i> <b>П:</b> <i>общееучебные осознанно строить сообщения в устной форме.</i> <b>К:</b> <i>взаимодействующие - задавать вопросы, формулировать свою позицию</i>	<i>Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</i>

						подвижные игры		
<b>Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)</b>								
14	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	3 нед окт		Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами и игры в волейбол.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.
15	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	4 нед окт		Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов,	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы

				колоннах.	упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	осваивают их самостоятельно	варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	
16	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	4 нед окт		Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности

							К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	
17	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	4 нед окт		Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Осуществлять судейство о игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: планирование	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

							учебное сотрудни- чества – задавать вопросы, строить высказывание	
18	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	5 нед окт		Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку Совершенс- тво-вать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описыва- ть технику игровых действий и приемов волейбол а.	<b>Р:</b> <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – осознанно и произвольно строи- ть сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся самора- звитию
19	Техника прямого нападающего удара после подбрасывани	1нед нояб		Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча	Описыва- ют технику изучаемы х	<b>Р:</b> <i>прогнозировани</i> <i>е</i> предвидеть возм ожности получени я конкретного результата при ре	<i>Нравственно- этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях,

	я мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			мяча партнером. Советовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	шении задачи. <b>П:</b> <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общее учебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
Гимнастика (18 часов)								
20	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	2 нед нояб		Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастическ	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации и изменении ситуации поставленных задач



				переворотом. Подтягивания в весе.	ой скамейке. Развитие силовых способностей.	строевые приёмы.		
21	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	2 нед нояб		Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Различаю т строевые команды, чётко выполня ют строевые приёмы.	<b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаг овый контроль по результату. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – ставить, формулир овать и решать проблемы. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для парт нера высказывания	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»
22	Подтягивания в весе. Упражнения на гимнастическ ой скамейке.	2 нед нояб		Повторить подье м переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой	Различаю т строевые команды, чётко выполня ют строевые	<b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаг овый контроль по результату. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – ставить, формулир	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»

				переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнасти-ческой скамейке. Развитие силовых способностей.	подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнасти-ческой скамейке. Развитие силовых способностей.	приёмы. Повторяют подъем переворо- том в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	овать и решать проблемы. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для парт-нера высказывания	
23	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	3 нед нояб		Разучить выполнение комбинации на перекладине. По-вторить выполне-ние команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Различаю-т строевые команды, чётко выполня-ют строевые приёмы. Повторя-ют подъем переворо- том в упор, сед	<b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошага-овый контроль по результату. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – ставить, формулир-овать и решать проблемы. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для парт	Формирование на безопасный, здоровый образ жизни

						ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	нера высказывания	
24	Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	3 нед нояб		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы.ОРУ с гимнастической палкой.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.	Повторяют сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

							посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
25	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	3 нед нояб		Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнения. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	Р. - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном. П. - умение структурировать знания, К. - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
26	Изучение техники	4 нед		Разучить: прыжок	Прыжок способом	Выполнять	Р. - овладение способностью	Развитие мотивов учебной

	прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	нояб		способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	«согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	комплекс общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
27	Строевые	4		Повторить	Выполнение	Расширен	Р. - формирование	Формирование

	упражнения. Совершенство вание техники опорного прыжка.	нед нояб		выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	ие двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
28	Опорный прыжок. ОРУ	4 нед		Повторить прыжок	Выполнение команды	Овладение	Р. - овладение способностью	Развитие мотивов учебной

	с мячами.	нояб		способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	«Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	умениям и организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка)	принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
29	Опорный прыжок. Эстафеты.	5 нед нояб		Повторить прыжок способом	Прыжок способом «согнув ноги»	Расширение двигатель	Р. - формирование умения планировать,	Формирование установки на безопасный,

				«согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	(м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.	ного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
30	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и	5 нед нояб		Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок	Овладение умениями и	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование



	разгибание рук в упоре лежа.			боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.	организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка)	задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
31	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	1 нед дек		Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги»	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с	Уметь демонстрировать выполнение	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие

				(м.). Прыжок боком с поворотом на 90е. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	поворотом на 90е. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	прыжка ноги врозь, выполнение комплекс а ОРУ с обручем.	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
Акробатика. Лазание. (6 часов).								
32	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и	2 нед дек		Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в	Описывают технику акробатических упражнений.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

	поворот в упор на одном колене.				движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
33	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	2 нед дек		Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном	Описывают технику акробатических упражнений. Составля	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию

				(д.) Развитие координационных способностей.	колоне. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема.	ют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	задачей условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение поведение окружающих	и ее П.- К.- в и
34	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	2 нед дек		Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

					<p>колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.</p>	<p>ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>	<p>-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.</p>	
35	<p>Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.</p>	3 нед дек		<p>Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.</p>	<p>Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с</p>	<p>Формирование умений выполнять комплекс общеразвивающих</p>	<p>Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>

					мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенно сти, состояние здоровья	условиями ее реализации; П.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
36	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	3 нед дек		Преодоление гимнастической полосы препятствий	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с	Формирование умений выполнять комплекс общеразвивающих	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

					мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	, оздоровительных и корригирующих упражнений	ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	
37	Выполнение на оценку акробатических элементов.	3 нед дек		Выполнение на оценку акробатических элементов.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

					три приема. Развитие силовых способностей.	основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
--	--	--	--	--	--	---	---	--

**Лыжная подготовка (8 часов). Классические ходы. Спуски и подъемы.**

38	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	2 нед янв		Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
----	---	-----------	--	--	--	---	--	---



					Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий	поиска средств ее осуществления; К.-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	
39	Совершенствовать технику одновременно го двухшажного хода.	2 нед янв		Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

							контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
40	Волейбол. Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара.	2 нед янв		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональности	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

						нальных возможно стей организм а.	процессами, К.- умение формулировать, аргументиро- вать и отстаивать своё мнение	
41	Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	3 нед февр		Совершенствова ние техники прямого нападающего удара после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Овладени е умениям и организо вать здоровьес берегаю щую жизнедея тельность (режим дня, утренняя зарядка, оздорови тельные мероприя тия	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже ния результата; К.- осуществ-лять взаимный контроль в сов- местной деятельности,	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

							адекватно оценивать собственное пове- дение и поведение окружающих	
42	Совершенство вание техники спусков и подъемов.	4нед февр		Совершенствова ние техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Разви тие скоростной выносливости.	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Раз витие скоростной выносливости .	Изучают историю волейбол а. Овладева ют основны ми приемам и игры в волейбол.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной дея- тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове- дение окружающих; П.- Владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

							разрешать конфликты	
43	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	4 нед февр		Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	Техника одновременно го одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременно го бесшажного хода. Техника попеременно го двухшажного хода.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
44	Баскетбол.	4		Совершенствование	Сочетание	Овладение	Р. - овладение	Развитие мотивов

	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	нед февр		ть сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	е основами технических действий, приемам и и физическими упражнениями из базовых видов спорта	способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
45	Техника конькового	5 нед		Совершенствовать технику	Коньковый ход. Прохожд	Овладени е	Р.-определять наиболее	Развитие самостоятельности и

	хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	февр		конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	ение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследовани ем». Развитие физических качеств.	основами технических действий, приёмам и и физическими упражнениями из базовых видов спорта	эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
46	Совершенствование техники конькового хода.	1 нед март		Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследовани ем». Развитие	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

					физических качеств.	осваиваю т их самостоя тельно	условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже- ния результата; К.- осущест-влять взаимный контроль в сов- местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове- дение и поведение окружающих	
47	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлени ем. Учебная игра.	1 нед март		Совершенствова ние техники передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлени	Описыва ют технику изучаемы х игровых приемов и действий, осваиваю	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной дея- тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове- дение	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей



					ем. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	т их самостоя тельно	окружающих; П.- владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>								
48	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	2 нед март		Разучить комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Взаимоде йствуют со сверстни ками в процессе совместн ого освоения техники	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях	Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

						игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	неуспеха; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К. - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	свободе
49	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4).	2 нед март		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4).	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

					ем. Игровые задания (4 х 4). Учебная игра.	видов спорта, у мением использовать их игровой деятельности;	осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	
50	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	2 нед март		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

							контроль в совместной деятельности	
51	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	3 нед март		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	Овладение основами технических действий, приемам и и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

							интересов сторон и сотрудничества	
52	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.	3 нед март		Разучить позиционное нападение со сменой места. Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>								

53	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	3 нед март		Разучить комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.			
<b>Волейбол (6 часов).</b>								
54	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	5 нед март		Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

						качеств	связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	
55	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	5 нед март		Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Овладение основами технических действий, приемам и и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

						деятельности	сотрудничества	
56	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	5 нед март		Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций



							о	о
57	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1 нед апр		Совершенство-вать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам.	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
58	Нападающий удар в тройках через	1 нед апр		Освоить тактику свободного нападения.	Передача мяча в тройках после	Описывают технику	Р.-формирование умения понимать причины	Развитие самостоятельности и личной

	сетку. Тактика свободного нападения.			Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра.	изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К. - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
59	Оценка техники владения мячом, нападающего удара.	1 нед апр		Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	Овладение основами технических действий,	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

	Соревнования по волейболу.				Игра по упрощенным правилам.	приёмам и и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими-ми существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	
<b>Легкая атлетика (9 часов). Спринтерский бег, эстафетный бег. (5 часов).</b>								
60	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.	1 нед май		Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике, техник и низкого старта (30-40 м). Стартовый	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м.	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и усло-	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из

				разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		виями ее реализации. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	спорных ситуаций
61	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1 нед май		Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ.	Выполняют бег с максимальной скоростью ю 30м.	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

				Специальные беговые упражнения.	Специальные беговые упражнения.		поставленных задач. <b>К</b> : инициативное сотрудничество— ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие — формулировать собственное мнение	
62	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	2 нед май		Повторение техники бега по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью ю 60м.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

							<p>осуществ-лять взаимный контроль в сов- местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове- дение и поведение окружающих</p>	
63	<p>Техника спринтерског о бега. Специальные беговые упражнения.</p>	<p>2 нед май</p>		<p>Совершенствова ть техника спринтерского бега. Эстафетны й бег. ОРУ. Специальн ые беговые упражнения.</p>	<p>Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Выполня ют бег с максимал ьной скорость ю 60м</p>	<p>Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отно- шения между объектами и про-</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>

							цессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	
64	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.	3 нед май		Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общее</i> осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
65	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча	3 нед май		Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность, технику прыжка в высоту с 11-13	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного	Расширение двигательного опыта за счет упражнений	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реал	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> –

	на дальность.			беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	ий, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	изации <b>П: общеучебные</b> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К: инициативное сотрудничество</b> слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	уважительное отношение к истории и культуре других народов
66	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	3 нед май		Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентир	<b>Р: целеполагание</b> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы



				Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – бег (1000м).	дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	ованных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическим и упражнениями, подвижными и и спортивными играми. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	из спорных ситуаций
67	Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	4 нед май		Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в высоту с 11-	Расширение двигательного опыта за счет	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> осознанно с	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следо-

				13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	троить сообщения в устной форме. <b>К:взаимодействующие</b> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	вать нормам здоровье сберегающего поведения
68	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.	4 нед май		Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и про-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

						функциональных возможностей основных систем организма	цессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	
--	--	--	--	--	--	---	--	--

## **Перечень учебно-методического обеспечения** **Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы  
Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

### **Учебники:**

**Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях**, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

**Физическая культура 87 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича  
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

### **Пособия для учащихся:**

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура".  
Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

### **Пособия для учителя:**

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).
- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М., 2001.
- Журнал «Спорт в школе»
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

### **Нормативные документы:**

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года.  
Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;  
О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо  
Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;