Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа пос. Угорье муниципального района Кинельский Самарской области

Рассмотрена:	Проверена:	Утверждаю:
На заседании МО Протокол № 1 «29» августа 20 18 г	Ответственная за УВР: Маркина Е.П. «01» сентября 20 18 г	Директор школы: Панарина А.Н. Приказ № 116-ОД «01» сентября 20 18 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Класс: 7

Учитель*: Плотников Сергей Владимирович*

Количество часов на учебный год*: 102 в неделю 3 часа.*

Учебник: *Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 класс. Москва "Просвещение" ,2014*

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классови авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программа рассчитана на 34 учебные недели в год.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. Обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

Раздел «Гимнастика» Гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

В разделе «Легкая атлетика».Обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. Рекомендуется учить основам техники конькового хода.

Раздел «Элементы единоборств». Начиная с 7 класса в содержание программного материала включены элементы единоборств.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической

подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ

К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ

ОСНОВНУЮ ОБЩУЮ ШКОЛУ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- способы закаливания организма и основные приемы массажа;

уметь:

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Двигательные умения, навыки и способности.

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 четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех 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 четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую

комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке.

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

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Элементы единоборств

Виды единоборств. Правила техники безопасности при занятиях.

Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Практическая часть

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером**.**

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров . Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки**: кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. **Девочки:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе**: девочки** до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Карельская гонка».

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1
		13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9
координационные	Челночный бег 3х10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,1	8,7-8,3	8,0	10,2	9,5-9,0	8,6
		15	9,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
	Прыжок в длину с места,	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178	191 и	135	149-168	182
								183
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	100	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

№	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		7
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.1	Спортивные игры	32
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.3	Легкая атлетика	28
1.4	Лыжная подготовка	20
1.5	Элементы единоборств	4
1.6	Плавание	-
2	Итого	102

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Тип урока	Характеристика видов учебной деятельности	Планируемые результаты			Формы контроля	Дата
				Предметные	**Метапредметные** ***(регулятивные познавательные, коммуникативные)***	**Личностные**		
1 четверть (27 часов). Легкая атлетика (12 часов)								
1	*Спринтер-ский бег.* Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	Отражать знания по истории развития спорта и олимпийского движения в Самарской области.	*Регулятивные:* самостоятельно определять цели и задачи своего обучения. Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека *Коммуникативные:* владение умением вести дискуссию	Знание истории физической культуры своего края как части наследия народов России и человечества	Текущий	
2	*Спринтер-ский бег.* Специальные беговые упражнения	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально	Организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности	*Регулятивные:* формулировать и удерживать учебную задачу *Познавательные:* развивать мотивы и интересы в своей познавательной деятельности *Коммуникативные:* Владение культурой речи	Формирование знаний о способах профилактики травматизма	Текущий	

			быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).					
3	*Спринтер-ский бег.* Бег с максимально й скоростью	Обучение	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать нагрузки	*Регулятивные:* способность понимать и принимать учебные задачи *Познавательные:* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека *Коммуникативные:* задавать вопросы, обращаться за помощью	Формирование ценности здорового образа жизни	Зачет	
4	*Спринтер-ский бег.* Высокий старт от 30 до 40 м	Комплек-сный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 х 20 – 30 метров.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвиваю щих, оздоровитель-ных и корригирую-щих упражнений.	*Регулятивные:* выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации *Познавательные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. *Коммуникативные:* определять общую цель и пути ее достижения	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями	Текущий	
5	*Спринтер-ский бег.* Бег от 20 до 30 м	Комплек-сный	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 х 20 – 30 метров.	Умение регулировать величину физической нагрузки	*Регулятивные:* разрабатывать программу выполнения действий для достижения поставленной цели *Познавательные:* анализировать, систематизировать и объективно оценивать	Владение знаниями об особенностях индивидуаль-ного здоровья и функциональ-ных возможностях	Текущий	

					информацию. *Коммуникативные:* формулировать собственное мнение, слушать собеседника	организма		
6	*Спринтер-ский бег.* Бег с ускорением (30 – 50 м)	Комплек-сный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств	*Регулятивные:* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. *Познавательные:* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. *Коммуникативные:* формулировать свои затруднения	Обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха	Зачет	
7	*Прыжки.* Прыжки через препятствия	Обучение	Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Способность проводить самостоятель-ные занятия по освоению новых двигательных действий	*Регулятивные:* различать способ и результат действия. *Познавательные:* развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности *Коммуникативные*: вести устный диалог по технике прыжка	Формировать потребность иметь хорошее телосложение	Текущий	
8	*Прыжки.* Прыжки через препятствия	Обучение	Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с	Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий	*Регулятивные:* контроль и самоконтроль учебных действий *Познавательные:* самостоя-тельно выделять и формули-ровать познавательную цель.	Способность управлять своими эмоциями	Текущий	

			прыжками		*Коммуникативные:* формулировать собственное мнение.			
9	*Прыжки.* Прыжки в длину на результат	Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий	*Регулятивные:* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. *Познавательные:* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. *Коммуникативные:* формулировать свои затруднения	Формирование ответственного отношения к учению	Зачет	
10	*Метание* Броски и толчки набивных мячей	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров.	Контролировать направленность воздействия физ.нагрузки на организм во время самостоятельных занятий.	*Регулятивные:* адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности и стараться искать способы их преодоления. *Познавательные:* вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия. *Коммуникативные:* формулировать собственное мнение.	Владеть знаниями о физической подготовленности	Текущий	

11	*Метание* Метание т/мяча на дальность отскока от стены	Комплек-сный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия	*Регулятивные:* определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. *Познавательные:* находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. *Коммуникативные:* сотрудничество и диалог с учителем и одноклассниками.	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Текущий	
12	*Метание* Метание т/мяча на заданное расстояние	Совер-шенство-вание	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Способность объективно оценивать показатели физического развития и соотносить их с нормами и нормативами	*Регулятивные:* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей *Познавательные:* устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений *Коммуникативные:* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве	Осуществлять подготовку к занятиям	Зачет	
Спортивные игры -15 часов (волейбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)								

13	*Волейбол.* Правила техники безопаснос-ти. Стойки игрока	Обучение	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); Эстафеты, игровые упражнения.	Приобретение опыта организации самостоятель-ных систематичес-ких занятий физической культурой с соблюдением правил безопасности и профилактики травматизма.	*Регулятивные:* принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения *Познавательные:* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления *Коммуникативные:* взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, вести дискуссию	Владеть знаниями о профилактике травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях	Текущий	
14	*Волейбол.* Перемещения в стойке.	Обучение	Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнения-ми	*Регулятивные:* различать способ и результат действия. *Познавательные:* оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы *Коммуникативные:* задавать вопросы, формулировать свою позицию	Формировать культуру движений	Текущий	
15	*Волейбол.* Техника приема и	Совер-шенст-вование	Передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать	Обогащение опыта совместной деятельности в	*Регулятивные:* определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать	Формирование ценности здорового и безопасного	Зачет	

	передач мяча.		передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу.	организации и проведении занятий	средства ее осуществления. *Познавательные:* выбирать наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных условий. *Коммуникативные:* аргументировать и обосновывать собственную точку зрения	образа жизни		
16	*Волейбол.* Нижняя прямая подачи.	Совер-шенст-вование	Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Учебная игра.	Контролиро-вать и анализировать эффектив-ность самостоятель-ных занятий	*Регулятивные:* формирование умения ставить учебную задачу *Познавательные:* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни *Коммуникативные:* вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Сохранять правильную осанку в процессе разнообраз-ных видов двигательной деятельности	Текущий	
17	*Волейбол.*	Совер-шенст-	Комбинации из освоенных элементов	Регулировать величину	*Регулятивные:* оценивать правильность выполнения	Находить выходы из	Текущий	

	Прямой нападающий удар.	вование	техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуаль-ных особенностей организма	действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области. *Познавательные:* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления *Коммуникативные:* задавать вопросы, формулировать свою позицию	спорных ситуаций в процессе игровой и соревнова-тельной деятельности		
18	*Волейбол.* Перемещения в сочетании с приемами мяча.	Комплек-сный	Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Учебная игра.	Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке	*Регулятивные:* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. *Познавательные:* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели *Коммуникативные:* формулировать свои затруднения	Формирование личностного смысла учения	Зачет	
19	*Волейбол.*	Совер-шенст-вование	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в	Расширение двигательного	*Регулятивные:* обращаться к способу действия, оценивая	Составлять план	Текущий	

	Комбинации из освоенных элементов.		стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача через сетку из – за лицевой линии.	опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	свои возможности; осознавать уровень и качество выполнения. *Познавательные:* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека *Коммуникативные:* формулировать собственное мнение, слушать собеседника	индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности		
20	*Волейбол.* Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Совершенствование	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность ; подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности	*Регулятивные:* адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. *Познавательные:* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия *Коммуникативные:* находить компромиссы при принятии общих решений	Осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	Текущий	
21	*Баскетбол.* Правила техники безопасности .	Обучение	Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости.	Приобретение опыта организации самостоятельных систематичес-	*Регулятивные:* принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения *Познавательные:*	Владеть знаниями о профилактике травматизма и оказания доврачебной	Текущий	

	Стойки игрока.		Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Правила игры.	ких занятий физической культурой с соблюдением правил безопасности и профилактики травматизма	овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления *Коммуникативные:* взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, вести дискуссию	помощи при занятиях		
22	*Баскетбол.* Ведения мяча.	Обучение	Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Терминология игры в баскетбол.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражне-ниями	*Регулятивные:* различать способ и результат действия. *Познавательные:* оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы *Коммуникативные:* задавать вопросы, формулировать свою позицию	Оценивать значимость и смысл спортивно-оздоровитель-ной деятельности для себя	Текущий	
23	*Баскетбол.* Перемещения в стойке.	Совер-шенст-вование	Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах,	Контролиро-вать и анализировать эффектив-ность самостоятель-ных занятий	*Регулятивные:* определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. *Познавательные:* выбирать наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных условий.	Формировать культуру движений	Зачет	

			тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа.		*Коммуникативные:* аргументировать и обосновывать собственную точку зрения			
24	*Баскетбол.* Варианты ловли и передачи мяча.	Совер-шенст-вование	Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий	*Регулятивные:* формирование умения ставить учебную задачу *Познавательные:* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни *Коммуникативные:* вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Сохранять правильную осанку в процессе разнообраз-ных видов двигательной деятельности	Текущий	
25	*Баскетбол.* Броски мяча	Совер-шенст-вование	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника . Учебная игра.	Контролиро-вать и анализировать эффектив-ность самостоятель-ных занятий	*Регулятивные:* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области. *Познавательные:* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления	Составлять план индивидуаль-ных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовлен-ности	Текущий	

					Коммуникативные: задавать вопросы, формулировать свою позицию			
26	*Баскетбол.* Тактика игры.	Комплек-сный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован-ных на развитие основных физических качеств	*Регулятивные:* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. *Познавательные:* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели *Коммуникативные:* формулировать свои затруднения	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Зачет	
27	*Баскетбол.* Мини-баскетбол.	Совер-шенст-вование	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра	Проявлять дисциплини-рованность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревнова-тельной деятельности	*Регулятивные:* адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. *Познавательные:* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия *Коммуникативные:* находить компромиссы при принятии общих решений	Осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнова-ниям	Текущий	
II Четверть (21час) ***Гимнастика (18 часов)***								

2 8	*Строевые упражнения.* Правила техники безопасности .	Основы знаний	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением.	Приобретение опыта организации самостоятель-ных систематичес-ких занятий физической культурой с соблюдением правил безопасности и профилактики травматизма	*Регулятивные:* принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения *Познавательные:* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления *Коммуникативные:* взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, вести дискуссию	Владеть знаниями о профилактике травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях	Фронталь-ный опрос	
29	*Висы. Строевые упражнения.*	Обучение	Строевые упражнения и перестроений на месте и в движении. В висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием.	Преодолевать трудности, добросовест-но выполнять учебные задания по технической и физической подготовке	*Регулятивные:* формирование умения ставить учебную задачу *Познавательные:* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни *Коммуникативные:* вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	Текущий	

30	*Висы.* *Строевые упражнения*	Совер-шенст-вование	Подтягивание в висе на перекладине, в висе лежа, с прыжка; в висе на перекладине размахивание изгибами, соскок махом назад. В висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован-ных на развитие основных физических качеств	*Регулятивные:* определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. *Познавательные:* выбирать наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных условий. *Коммуникативные:* аргументировать и обосновывать собственную точку зрения	Формировать культуру движений, умение передвигаться красиво, легко и непринужден-но.	Текущий	
31	*Висы.* *Строевые упражнения*	Обучение	Из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь. На низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись.	Составлять индивидуаль-ные комплексы для осуществле-ния оздоровитель-ной гимнастики	*Регулятивные:* определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. *Познавательные:* находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. *Коммуникативные:* сотрудничество и диалог с учителем и одноклассниками	Формирова-ние ценности здорового и безопасного образа жизни	Текущий	
32	*Висы.* *Строевые упражнения*	Совер-шенст-вование	Из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь. На низкой перекладине	Преодолевать трудности, добросовест-но выполнять учебные задания по	*Регулятивные:* различать способ и результат действия. *Познавательные:* оценивать правильность выполнения действий и вносить	Сохранять правильную осанку в процессе разнообраз-ных видов	Текущий	

			из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись.	технической и физической подготовке	необходимые коррективы *Коммуникативные:* задавать вопросы, формулировать свою позицию	двигательной деятельности		
33	*Висы.* *Строевые упражнения.*	Совер-шенст-вование	На низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись, перемах левой (правой) в упор верхом; перехват левой (правой) в хват снизу, перемах правой (левой) с поворотом налево (направо) в упор; из упора на перекладине низкой махом назад соскок с поворотом плечом назад.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуаль-ных особенностей организма	*Регулятивные:* адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. *Познавательные:* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели *Коммуникативные:* находить компромиссы при принятии общих решений	Формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представле-ниями	Зачет	
34	*Акробатика.* Кувырок вперед и назад	Обучение	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий.	Составлять индивидуаль-ные комплексы для осуществле-ния оздоровитель-ной гимнастики	*Регулятивные:* принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения *Познавательные:* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления *Коммуникативные:*	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Текущий	

					взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, вести дискуссию			
35	*Акробатика.* Стойка на лопатках.	Обучение	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	*Регулятивные:* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. *Познавательные:* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели *Коммуникативные:* формулировать свои затруднения	Сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности	Текущий	
36	*Акробатика.* Акробатические упражнения	Совершенствование	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д).	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма	*Регулятивные:* определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. *Познавательные:* выбирать наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных условий. *Коммуникативные:*	Формировать потребность иметь хорошее телосложение	Текущей	

					аргументировать и обосновывать собственную точку зрения			
37	*Акробатика.* Акробатичес-кие комбинации.	Совер-шенст-вование	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д).	Преодолевать трудности, добросовест-но выполнять учебные задания по технической и физической подготовке	*Регулятивные:* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. *Познавательные:* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. *Коммуникативные:* задавать вопросы, формулировать свою позицию	Формирова-ние ответствен-ного отношения к учению	Зачет	
38	*Опорный прыжок.* Вскок в упор присев.	Обучение	Напрыгивание на скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага, с заданием на мягкость приземления; спрыгивание со скамейки, гимнастического бревна, гимнастической стенки на мягкость приземления.	Оказывают помощь занимающим-ся, при освоении новых двигательных действий	*Регулятивные:* принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения *Познавательные:* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления *Коммуникативные:* взаимодействовать со сверстниками в процессе	Формирова-ние ответственно-го отношения к учению	Текущий	

					совместного освоения технических действий, вести дискуссию			
39	*Опорный прыжок.* Соскок прогнувшись.	Обучение	Опорные прыжки: ноги врозь в длину через козла высотой 110 см (м.),ноги врозь в ширину через козла высотой 100 см(д).	Отбирают физические упражнения по их функциональной направленности	*Регулятивные:* формирование умения ставить учебную задачу *Познавательные:* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни *Коммуникативные:* вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Осуществлять подготовку к занятиям	Текущий	
40	*Опорный прыжок.* Гимнастические комбинации.	Совершенствование	Строевые упражнения и перестроения на месте и в движении. Опорные прыжки: ноги врозь в длину через козла высотой 110 см (м.), ноги врозь в ширину через козла высотой 100 см (д.).	Организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности	*Регулятивные:* обращаться к способу действия, оценивая свои возможности; осознавать уровень и качество выполнения. *Познавательные:* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека *Коммуникативные:* формулировать собственное	Составлять план индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности	Текущий	

					мнение, слушать собеседника			
41	*Опорный прыжок.* Гимнастичес-кие комбинации	Совер-шенст-вование	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки	*Регулятивные:* формулировать и удерживать учебную задачу *Познавательные:* развивать мотивы и интересы в своей познавательной деятельности *Коммуникативные:* Владение культурой речи	Обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха	Зачет	
42	Развитие координацио нных способностей	Совер-шенст-вование	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия.	*Регулятивные:* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. *Познавательные:* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели *Коммуникативные:* формулировать свои затруднения	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Текущий	
43	Развитие силовых способностей и силовой выносливос-ти	Совер-шенст-вование	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2-3 препятствия). Упражнения в	Контролиро-вать и анализировать эффектив-ность самостоятель-ных занятий	*Регулятивные:* способность понимать и принимать учебные задачи *Познавательные:* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека *Коммуникативные:* задавать вопросы, обращаться за	Формировать потребность иметь хорошее телосложение	Текущий	

			равновесии на гимнастическом бревне.		помощью			
44	Развитие скоростно-силовых способностей .	Совер-шенст-вование	Передвижение вправо (влево) по рейкам гимнастической стенки с поворотами на 360°, лазанье по наклонной скамейке, лестнице или доске и др.Совершенствование техники: спрыгивания с гимнастической стенки и с гимнастического бревна; ходьбы на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук, размахивания изгибами в висе на перекладине и соскока махом назад.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован-ных на развитие основных физических качеств	*Регулятивные:* контроль и самоконтроль учебных действий *Познавательные:* самостоя-тельно выделять и формули-ровать познавательную цель. *Коммуникативные:* форму-лировать собственное мнение.	Формирова-ние личностного смысла учения	Текущий	
45	Развитие гибкости	Совер-шенст-вование	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лаза-ния, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение».	Отбирают физические упражнения по их функциональ-ной направленнос-ти	*Регулятивные:* адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. *Познавательные:* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели *Коммуникативные:* находить компромиссы при принятии общих решений	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями	Зачет	
Спортивные игры (баскетбол – 3 часа)								

46	*Баскетбол.* Вырывание и выбивание мяча.	Обучение	ОРУ с мячом. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	*Регулятивные:* различать способ и результат действия. *Познавательные:* оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы *Коммуникативные:* задавать вопросы, формулировать свою позицию	Планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	Текущий	
47	*Баскетбол.* Ловля, передача, ведение, бросок.	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнения-ми	*Регулятивные:* определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. *Познавательные:* выбирать наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных условий. *Коммуникативные:* аргументировать и обосновывать собственную точку зрения	Находить адекватные способы поведения и взаимодейст-вия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.	Текущий	
48	*Баскетбол.* Учебная игра.	Совер-шенст-вование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты	Проявлять дисциплини-рованность и	*Регулятивные:* принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу	Принимать участие в организации и		

			ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревнова-тельной деятельности	обучения *Познавательные:* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления *Коммуникативные:* взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, вести дискуссию	проведении спортивных мероприятий	Зачет	
III Четверть (30 часов) **Лыжная подготовка (20 часов)**								
49	*Техника лыжных ходов.* Правила техники безопасности	Обучение	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия	*Регулятивные:* определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. *Познавательные:* находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. *Коммуникативные:* сотрудничество и диалог с учителем и одноклассниками.	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Фронталь-ный опрос	
50	*Техника лыжных*	Обучение	Повторенние пройденного в 6	Оценивать текущее	*Регулятивные:* контроль и самоконтроль учебных	Способность управлять		

	ходов. Скользящий шаг		классе. Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра "Салки»	состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий	действий *Познавательные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. *Коммуникативные:* формулировать собственное мнение.	своими эмоциями	Текущий	
51	*Техника лыжных ходов.* Попеременный двухшажный ход.	Обучение	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать нагрузки	*Регулятивные:* способность понимать и принимать учебные задачи *Познавательные:* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека *Коммуникативные:* задавать вопросы, обращаться за помощью	Формирование ценности здорового образа жизни	Зачет	
52	*Техника лыжных ходов.* Попеременный двухшажный ход.	Обучение	Одновременный бесшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями	*Регулятивные:* различать способ и результат действия. *Познавательные:* оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы	Оценивать значимость и смысл спортивно-оздоровительной деятельности для себя	Текущий	

			неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра "По местам".		*Коммуникативные:* задавать вопросы, формулировать свою позицию			
53	*Техника лыжных ходов.* Одновремен-ный бесшажный ход.	Совер-шенст-вование	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа); подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Подвижная игра.	Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке	*Регулятивные:* формирование умения ставить учебную задачу *Познавательные:* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни *Коммуникативные:* вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	Текущий	
54	*Техника лыжных ходов.* Одновремен-ный бесшажный ход.	Совер-шенст-вование	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	Способность объективно оценивать показатели физического развития и соотносить их с нормами и нормативами	*Регулятивные:* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей *Познавательные:* устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений *Коммуникативные:* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в	Осуществлять подготовку к занятиям	Текущий	

					сотрудничестве			
55	*Техника лыжных ходов.* Коньковый ход без палок.	Совер-шенст-вование	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий	*Регулятивные:* контроль и самоконтроль учебных действий *Познавательные:* самостоя-тельно выделять и формули-ровать познавательную цель. *Коммуникативные:* форму-лировать собственное мнение.	Способность управлять своими эмоциями	Зачет	
56	*Техника лыжных ходов.* Спуск в высокой стойке.	Совер-шенст-вование	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	Вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки	*Регулятивные:* формулировать и удерживать учебную задачу *Познавательные:* развивать мотивы и интересы в своей познавательной деятельности *Коммуникативные:* Владение культурой речи	Обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха	Текущий	
57	*Техника лыжных ходов.* Одновремен-ный двухшажный коньковый ход.	Совер-шенст-вование	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом»	Преодолевать трудности, добросовест-но выполнять учебные задания по технической и физической подготовке	*Регулятивные:* формирование умения ставить учебную задачу *Познавательные:* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни	Планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	Текущий	

					Коммуникативные: вести диалог в доброжелательной и открытой форме			
58	*Техника лыжных ходов.* Спуск в разной стойке.	Совер-шенст-вование	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия	*Регулятивные:* определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. *Познавательные:* находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. *Коммуникативные:* сотрудничество и диалог с учителем и одноклассниками.	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Зачет	
59	*Техника лыжных ходов.* Одновремен-ный бесшажный ход	Обучение	Одновременный бесшажный ход , переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать нагрузки	*Регулятивные:* способность понимать и принимать учебные задачи *Познавательные:* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека *Коммуникативные:* задавать вопросы, обращаться за помощью	Формирование ценности здорового образа жизни	Текущий	
60	*Техника лыжных ходов.*	Обучение	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к	Формирование умения вести наблюдение за динамикой	*Регулятивные:* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью	Обеспечивать оптимальное сочетание умственных,		

	преодоление мелких неровностей поверхности		одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км	развития своих физических качеств	обнаружения отклонений и отличий от эталона. *Познавательные:* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. *Коммуникативные:* формулировать свои затруднения	физических нагрузок и отдыха	Текущий	
61	*Техника лыжных ходов.* Торможение «плугом».	Совер-шенст-вование	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий	*Регулятивные:* контроль и самоконтроль учебных действий *Познавательные:* самостоя-тельно выделять и формули-ровать познавательную цель. *Коммуникативные:* форму-лировать собственное мнение.	Способность управлять своими эмоциями	Зачет	
62	*Техника лыжных ходов.* Одновремен-ный двухшажный коньковый ход.	Совер-шенст-вование	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями	*Регулятивные:* различать способ и результат действия. *Познавательные:* оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы *Коммуникативные:* задавать вопросы, формулировать свою позицию	Оценивать значимость и смысл спортивно-оздоровитель-ной деятельности для себя	Текущий	

63	*Техника лыжных ходов.* Торможение «плугом».	Обучение	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия	*Регулятивные:* определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. *Познавательные:* находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. *Коммуникативные:* сотрудничество и диалог с учителем и одноклассниками.	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Текущий	
64	*Техника лыжных ходов.* поворот упором двумя лыжами.	Обучение	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий	*Регулятивные:* формирование умения ставить учебную задачу *Познавательные:* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни *Коммуникативные:* вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Сохранять правильную осанку в процессе разнообраз-ных видов двигательной деятельности	Зачет	
65	*Техника лыжных ходов* . Передвижение на лыжах	Совер-шенст-вование	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей	Приобретение опыта организации самостоятель-ных систематичес-ких занятий	*Регулятивные:* принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения *Познавательные:*	Владеть знаниями о профилактике травматизма и оказания доврачебной помощи при	Текущий	

	2 км		поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км	физической культурой с соблюдением правил безопасности и профилактики травматизма	овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления *Коммуникативные:* взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, вести дискуссию	занятиях		
66	*Техника лыжных ходов.* поворот упором двумя лыжами.	Совер-шенст-вование	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать нагрузки	*Регулятивные:* способность понимать и принимать учебные задачи *Познавательные:* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека *Коммуникативные:* задавать вопросы, обращаться за помощью	Формирование ценности здорового образа жизни	Текущий	
67	*Техника лыжных ходов.* Попеременный двухшажный ход. 2 км.	Совер-шенст-вование	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий	*Регулятивные:* контроль и самоконтроль учебных действий *Познавательные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. *Коммуникативные:* формулировать собственное мнение.	Способность управлять своими эмоциями	Зачет	

68	*Техника лыжных ходов* Торможение «плугом» 2 км.	Совер-шенст-вование	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	Формирова-ние умения вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств	*Регулятивные:* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. *Познавательные:* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. *Коммуникативные:* формулировать свои затруднения	Обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха	Текущий	
Элементы единоборств (4 часа)								
69	*Овладение техникой приемов*	Обучение	Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия.	*Регулятивные:* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. *Познавательные:* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели *Коммуникативные:* формулировать свои затруднения	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Текущий	
70	*Овладение техникой*	Обучение	Правила поведения	Контролиро-	*Регулятивные:*	Формировать		

	приемов		учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы	вать и анализировать эффектив-ность самостоятель-ных занятий	способность понимать и принимать учебные задачи *Познавательные:* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека *Коммуникативные:* задавать вопросы, обращаться за помощью	потребность иметь хорошее телосложение	Текущий	
71	*Овладение техникой приемов*	Обучение	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован-ных на развитие основных физических качеств	*Регулятивные:* контроль и самоконтроль учебных действий *Познавательные:* самостоя-тельно выделять и формули-ровать познавательную цель. *Коммуникативные:* форму-лировать собственное мнение.	Формирование личностного смысла учения	Текущий	
72	*Овладение техникой приемов*	Обучение	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы	Отбирают физические упражнения по их функциональ-ной направленнос-ти	*Регулятивные:* адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. *Познавательные:* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели *Коммуникативные:* находить компромиссы при принятии общих решений	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями	Зачет	

Спортивные игры (баскетбол– 6 часов)								
73	*Баскетбол* Позиционное нападение с изменением позиций.	Обучение	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнения-ми	*Регулятивные:* различать способ и результат действия. *Познавательные:* оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы *Коммуникативные:* задавать вопросы, формулировать свою позицию	Формировать культуру движений	Текущий	
74	*Баскетбол* Специальные беговые упражнения.	Обучение	Специальные беговые упражнения. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий	*Регулятивные:* определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. *Познавательные:* выбирать наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных условий. *Коммуникативные:* аргументировать и обосновывать собственную точку зрения	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Текущий	
75	*Баскетбол* Ловля и передача мяча.	Совер-шенст-вование	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в	Контроли-ровать и анализировать эффектив-ность	*Регулятивные:* формирование умения ставить учебную задачу	Сохранять правильную осанку в процессе разнообраз-	Зачет	

			движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения.	самостоятель-ных занятий	*<u>Познавательные:</u>* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни *<u>Коммуникативные:</u>* вести диалог в доброжелательной и открытой форме	ных видов двигательной деятельности		
76	*Баскетбол* Специальные беговые упражнения.	Обучение	Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуаль-ных особенностей организма	*<u>Регулятивные</u>:* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области. *<u>Познавательные:</u>* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления *<u>Коммуникативные:</u>* задавать вопросы, формулировать свою позицию	Находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревнова-тельной деятельности	Текущий	
77	*Баскетбол* Специальные беговые упражнения.	Обучение	Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех	Преодолевать трудности, добросовест-но выполнять	*<u>Регулятивные</u>:* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Формирование личностного смысла учения	Текущий	

			стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	учебные задания по технической и физической подготовке	*Познавательные:* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели *Коммуникативные:* формулировать свои затруднения			
78	*Баскетбол* Нападение быстрым прорывом.	Совер-шенст-вование	Специальные беговые упражнения. Ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Проявлять дисциплиниро-ванность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревнова-тельной деятельности	*Регулятивные:* адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. *Познавательные:* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия *Коммуникативные :*находить компромиссы при принятии общих решений	Осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	Зачет	
IV Четверть(24 часа) ***Спортивные игры (волейбол – 8 часов)***								
79	*Волейбол* Специальные беговые упражнения.	Обучение	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача	Контролирова-ть и анализировать эффектив-ность самостоятель-ных занятий	*Регулятивные:* определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. *Познавательные:* выбирать наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных условий.	Формирование личностного смысла учения	Текущий	

			через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.		*Коммуникативные:* аргументировать и обосновывать собственную точку зрения			
80	*Волейбол* Нижняя прямая подача мяча	Обучение	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражне-ниями	*Регулятивные:* различать способ и результат действия. *Познавательные:* оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы *Коммуникативные:* задавать вопросы, формулировать свою позицию	Оценивать значимость и смысл спортивно-оздоровитель-ной деятельности для себя	Текущий	
81	*Волейбол* Прием и передача	Совер-шенст-вование	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражне-ниями	*Регулятивные:* различать способ и результат действия. *Познавательные:* оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы *Коммуникативные:* задавать вопросы, формулировать свою позицию	Оценивать значимость и смысл спортивно-оздоровитель-ной деятельности для себя	Зачет	
82	*Волейбол* Игровые задания с	Совер-шенст-вование	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с	Контроли-ровать и анализировать	*Регулятивные:* определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать	Планировать режим дня, обеспечивать		

	ограниченны м числом игроков		ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра.	эффектив-ность самостоятель-ных занятий	средства ее осуществления. *<u>Познавательные:</u>* выбирать наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных условий. *<u>Коммуникативные:</u>* аргументировать и обосновывать собственную точку зрения	оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	Текущий	
83	*Волейбол* Броски набивного мяча через голову в парах	Совер-шенст-вование	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий	*<u>Регулятивные:</u>* формирование умения ставить учебную задачу *<u>Познавательные:</u>* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни *<u>Коммуникативные:</u>* вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Сохранять правильную осанку в процессе разнообраз-ных видов двигательной деятельности	Текущий	
84	*Волейбол* Тактика свободного нападения	Совер-шенст-вование	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	Контроли-ровать и анализировать эффектив-ность самостоятель-	*<u>Регулятивные</u>:* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной	Составлять план индивидуаль-ных занятий в соответствии с задачами улучшения	Зачет	

			Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	ных занятий	области. *Познавательные:* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления *Коммуникативные:* задавать вопросы, формулировать свою позицию	физического развития и физической подготовлен-ности		
85	*Волейбол* Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой	Совер-шенст-вование	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован-ных на развитие основных физических качеств	*Регулятивные:* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. *Познавательные:* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели *Коммуникативные:* формулировать свои затруднения	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Текущий	
86	*Волейбол* Прием и передача мяча	Совер-шенст-вование	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий	*Регулятивные:* формирование умения ставить учебную задачу *Познавательные:* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа	Сохранять правильную осанку в процессе разнообраз-ных видов двигательной деятельности	Текущий	

			через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.		жизни *Коммуникативные:* вести диалог в доброжелательной и открытой форме			
Легкая атлетика (16 часов)								
87	*Спринтер-ский бег.* Бег с низкого старта	Обучение	Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Подвижная игра «Мяч капитану».	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать нагрузки	*Регулятивные:* способность понимать и принимать учебные задачи *Познавательные:* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека *Коммуникативные:* задавать вопросы, обращаться за помощью	Формирование ценности здорового образа жизни	Текущий	
88	*Спринтер-ский бег.* Специальные беговые упражнения	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровитель-	*Регулятивные:* выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации *Познавательные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими	Текущий	

			скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	ных и корригирую-щих упражнений.	*Коммуникативные:* определять общую цель и пути ее достижения	упражнениями		
89	*Спринтер-ский бег.* Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 м	Совер-шенст-вование	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств	*Регулятивные:* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. *Познавательные:* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. *Коммуникативные:* формулировать свои затруднения	Обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха	Зачет	
90	*Спринтер-ский бег.* Скоростной бег 50 м	Совер-шенст-вование	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован-ных на развитие основных физических качеств	*Регулятивные:* обращаться к способу действия, оценивая свои возможности; осознавать уровень и качество выполнения. *Познавательные:* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека *Коммуникативные:* формулировать собственное мнение, слушать собеседника	Составлять план индивидуаль-ных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовлен-ности	Текущий	

91	*Спринтер-ский бег.* Бег на результат 60 м	Совер-шенст-вование	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег 60 метров – на результат.	Формирова-ние умения вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств	*Регулятивные:* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. *Познавательные:* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. *Коммуникативные:* формулировать свои затруднения	Обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха	Текущий	
92	*Метание.* Метание т/мяча на дальность	Комплек-сный	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия	*Регулятивные:* определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. *Познавательные:* находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. *Коммуникативные:* сотрудничество и диалог с учителем и одноклассниками.	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Текущий	
93	*Метание.* Метания набивного мяча.	Комплек-сный	Метания набивного мяча 1-2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту;	Способность объективно оценивать показатели физического развития и соотносить их	*Регулятивные:* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей *Познавательные:* устанавливать причинно-следственные связи в	Осуществлять подготовку к занятиям	Текущий	

			ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	с нормами и нормативами	изучаемом круге явлений *Коммуникативные:* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве			
94	*Метание.* Метание теннисного мяча.	Комплек-сный	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1-2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуаль-ных особенностей организма	*Регулятивные:* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области. *Познавательные:* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления *Коммуникативные:* задавать вопросы, формулировать свою позицию	Находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревнова-тельной деятельности	Зачет	
95	*Прыжки.* Прыжки в длину	Совер-шенст-вование	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения	Способность проводить самостоятель-ные занятия по освоению новых двигательных	*Регулятивные:* различать способ и результат действия. *Познавательные:* развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности *Коммуникативные:* вести устный диалог по технике	Планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	Текущий	

			ног вперед. Совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега.	действий	прыжка			
96	*Прыжки.* Прыжки в длину с места	Совер-шенст-вование	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий	*Регулятивные:* контроль и самоконтроль учебных действий *Познавательные:* самостоя-тельно выделять и формули-ровать познавательную цель. *Коммуникативные:* форму-лировать собственное мнение.	Сохранять правильную осанку в процессе разнообраз-ных видов двигательной деятельности	Текущий	
97	*Прыжки.* Прыжки на результат.	Совер-шенст-вование	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Контроли-ровать и анализировать эффектив-ность самостоятель-ных занятий	*Регулятивные:* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. *Познавательные:* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. *Коммуникативные:* формулировать свои затруднения	Составлять план индивидуаль-ных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовлен-ности	Зачет	
98	*Бег по пересеченной местности.*	Обучение	Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и	Приобретение опыта организации	*Регулятивные:* принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу	Владеть знаниями о профилактике	Текущий	

	Специальные беговые упражнения		направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы).	самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил безопасности и профилактики травматизма.	обучения *Познавательные:* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления *Коммуникативные:* взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, вести дискуссию	травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях		
99	*Бег по пересеченной местности.* Бег со сменой скорости и направления	Обучение	Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Спортивные игры..	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма	*Регулятивные:* адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. *Познавательные:* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели *Коммуникативные:* находить компромиссы при принятии общих решений	Формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями	Текущий	
100	*Бег по пересеченной местности.* Преодоление препятствий	Комплексный	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной	Контролировать и анализировать эффективность самостоятель-	*Регулятивные:* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям	Составлять план индивидуальных занятий в соответствии с задачами	Зачет	

			местности, прилегающей к школе. Спортивные игры.	ных занятий	данной задачи и задачной области. *Познавательные:* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления *Коммуникативные:* задавать вопросы, формулировать свою позицию	улучшения физического развития и физической подготовленности		
101	*Бег по пересеченной местности.* Кроссовый бег по пересеченной местности	Комплексный	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	*Регулятивные:* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. *Познавательные:* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели *Коммуникативные:* формулировать свои затруднения	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Текущий	
102	*Бег по пересеченной местности.* Преодоление полосы препятствий	Обучение	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуаль-	*Регулятивные:* адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. *Познавательные:* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представле-	Текущий	

			Спортивные игры.	ных особенностей организма	*Коммуникативные:* находить компромиссы при принятии общих решений	ниями		