


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

Рассмотрена:

На заседании МО
Протокол № 1
«29» августа 2018 г

Проверена:

Ответственная за УВР:  Маркина Е.П.
«01» сентября 2018 г

Утверждаю:

Директор школы:  Панарина А.Н.
Приказ № 116-09
«01» сентября 2018 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ***по физической культуре***

Класс: 9

Учитель: *Плотников Сергей Владимирович*

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

Учебник: *Физическая культура 8-9 классы под редакцией В.И.Ляха, М.В.Маслова Москва "Просвещение", 2014.*

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. и авторской программы Лях «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 ходы, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. С 5 класса рекомендуется учить основам техники конькового хода.

Раздел «Элементы единоборств». 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 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

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»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием 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 владения мячом: 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 ног, 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, перекаат 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 (1x1 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	Уровень					
			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 6,5	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,2	6,2-5,6	5,1
		13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,1	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		5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, 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 8,8
		12	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,7
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,6
		14	9,1	8,7-8,3	8,0	10,2	9,5-9,0	8,5
		15	9,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	
Сила	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше 182
		12	146	158-178	191 и выше	135	149-168	183
		13	150	167-190	205	138	151-170	192
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	1000	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
		11	500 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

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

№	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.1	Спортивные игры	29
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.3	Легкая атлетика	28
1.4	Лыжная подготовка	20
1.5	Элементы единоборств	7
1.6	Плавание	-
2	Итого	102

Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Тема урока	Тип уро ка	Характеристика видов учебной деятельности	Планируемые результаты			Формы контроля	Дата
				Предметные	Метапредметные <i>(регулятивные познавательные, коммуникативные)</i>	Личностные		
<i>1 четверть (27 часов) . Легкая атлетика (12 часов)</i>								
1	<i>Спринтерский бег.</i> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.	Вводный	Знакомятся с инструктажем по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Изучают историю легкой атлетики.	Отражать знания по истории развития спорта и олимпийского движения в Самарской области.	<u>Регулятивные:</u> самостоятельно определять цели и задачи своего обучения. <u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека <u>Коммуникативные:</u> владение умением вести дискуссию	Знание истории физической культуры своего края как части наследия народов России и человечества	Текущий	
2	<i>Спринтерский бег.</i> Бег с хода 40-60м	Обучение	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно.	Организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной	<u>Регулятивные:</u> формулировать и удерживать учебную задачу <u>Познавательные:</u> развивать мотивы и интересы в своей познавательной деятельности	Формирование знаний о способах профилактики травматизма	Текущий	

				направленност и	<u>Коммуникативные:</u> Владение культурой речи			
3	<i>Спринтерский бег.</i> Максимально быстрый бег на месте	Обучение	Разучивают технику высокого старта.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать нагрузки	<u>Регулятивные:</u> способность понимать и принимать учебные задачи <u>Познавательные:</u> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, обращаться за помощью	Формирование ценности здорового образа жизни	Текущий	
4	<i>Спринтерский бег.</i> Низкий старт и стартовое ускорение	Обучение	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> определять общую цель и пути ее достижения	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями	Текущий	
5	<i>Спринтерский бег.</i> Бег со старта 40-60м	Комплексный	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Умение регулировать величину физической нагрузки	<u>Регулятивные:</u> разрабатывать программу выполнения действий для достижения поставленной цели <u>Познавательные:</u> анализировать, систематизировать и объективно оценивать информацию.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма	Текущий	

					<u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение, слушать собеседника			
6	<i>Спринтерский бег.</i> Скоростной бег	Комплексный	Демонстрируют финальное усилие в беге. Соблюдают правила безопасности.	Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств	<u>Регулятивные:</u> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <u>Познавательные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения	Обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха	Зачет	
7	<i>Прыжки.</i> Прыжки в длину с места	Комплексный	Осваивают технику прыжковых упражнений.	Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий	<u>Регулятивные:</u> различать способ и результат действия. <u>Познавательные:</u> развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности <u>Коммуникативные:</u> вести устный диалог по технике прыжка	Формировать потребность иметь хорошее телосложение	Текущий	
8	<i>Прыжки.</i> Прыжки в длину с разбега	Комплексный	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих способностей.	Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий	<u>Регулятивные:</u> контроль и самоконтроль учебных действий <u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Способность управлять своими эмоциями	Текущий	

					<u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение.			
9	<p><i>Прыжки.</i></p> <p>Прыжки в длину с разбега - на результат.</p>	Комплексный	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.	Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий	<p><u>Регулятивные:</u> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>формулировать свои затруднения</p>	Формирование ответственного отношения к учению	Зачет	
10	<p><i>Метание.</i></p> <p>Метание теннисного мяча с расстояния</p>	Комплексный	Осваивают технику выполнения метательных упражнений	Контролировать направленность воздействия физ.нагрузки на организм во время самостоятельных занятий.	<p><u>Регулятивные:</u> адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности и стараться искать способы их преодоления.</p> <p><u>Познавательные:</u> вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение.</p>	Владеть знаниями о физической подготовленности	Текущий	
		Комплексный	Демонстрируют вариативное выполнение	Способность регулировать величину	<u>Регулятивные:</u> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать	Содержать в порядке спортивный	Текущий	

11	<i>Метание.</i> Метание т/мяча на дальность		метательных упражнений.	физической нагрузки в зависимости от задач занятия	средства ее осуществления. <i>Познавательные:</i> находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <i>Коммуникативные:</i> сотрудничество и диалог с учителем и одноклассниками.	инвентарь		
12	<i>Метание.</i> Метание т/мяча на дальность	Комплексный	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Способность объективно оценивать показатели физического развития и соотносить их с нормами и нормативами	<i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей <i>Познавательные:</i> устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений <i>Коммуникативные:</i> 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	<i>Волейбол.</i> Инструктаж по технике безопасности.	Обучение	Изучают историю волейбола. Овладевают терминологией. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Овладевают основными приемами	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением	<i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения <i>Познавательные:</i> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его	Владеть знаниями о профилактике травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях	Текущий	

			игры.	правил безопасности и профилактики травматизма.	сознания и мышления <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, вести дискуссию			
14	<i>Волейбол.</i> Перемещения в стойке.	Обучение	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями	<u>Регулятивные:</u> различать способ и результат действия. <u>Познавательные:</u> оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, формулировать свою позицию	Формировать культуру движений	Текущий	
15	<i>Волейбол.</i> Техника приема и передач мяча.	Совершенствование	Демонстрируют технику приема и передачи мяча, выявляя и устраняя типичные ошибки. Укрепляют мышцы рук, верхнего плечевого пояса и спины.	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий	<u>Регулятивные:</u> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. <u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных условий. <u>Коммуникативные:</u> аргументировать и обосновывать собственную	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Зачет	

					точку зрения			
16	<p><i>Волейбол.</i></p> <p>Прием и передача мяча на месте</p>	Совершенствование	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.</p> <p>Укрепляют мышцы рук, верхнего плечевого пояса и спины.</p>	<p>Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий</p>	<p><u>Регулятивные:</u> формирование умения ставить учебную задачу</p> <p><u>Познавательные:</u> понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни</p> <p><u>Коммуникативные:</u> вести диалог в доброжелательной и открытой форме</p>	<p>Сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности</p>	Текущий	
17	<p><i>Волейбол.</i></p> <p>Групповые упражнения с подач</p>	Совершенствование	<p>Демонстрируют технику прямого нападающего удара. Используют игровые упражнения для развития выносливости и координационных способностей.</p>	<p>Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма</p>	<p><u>Регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области.</p> <p><u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления</p> <p><u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, формулировать свою</p>	<p>Находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности</p>	Текущий	

					позицию			
18	<i>Волейбол.</i> Учебная игра	Комплексный	Моделируют технику перемещений и приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.	Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке	<i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <i>Познавательные:</i> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели <i>Коммуникативные:</i> формулировать свои затруднения	Формирование личностного смысла учения	Зачет	
19	<i>Волейбол.</i> Верхняя и нижняя подача мяча	Совершенствование	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<i>Регулятивные:</i> обращаться к способу действия, оценивая свои возможности; осознавать уровень и качество выполнения. <i>Познавательные:</i> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение, слушать собеседника	Составлять план индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности	Текущий	
20	<i>Волейбол.</i> Учебная игра	Совершенствование	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство	Проявлять дисциплинированность и уважение к	<i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей.	Осуществлять подготовку к занятиям и спортивным	Текущий	

			игры. Выполняют правила игры.	товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности	<p><u>Познавательные:</u></p> <p>восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>находить компромиссы при принятии общих решений</p>	соревнованиям		
21	<u>Баскетбол.</u> Комбинации из освоенных элементов техники перемещения	Обучение	Изучают историю баскетбола. Овладевают терминологией. Руководствуются правилами технике безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Овладевают основными приемами игры.	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил безопасности и профилактики травматизма	<p><u>Регулятивные:</u> принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, вести дискуссию</p>	Владеть знаниями о профилактике травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях	Текущий	
22	<u>Баскетбол.</u> Комбинации из освоенных элементов в	Обучение	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Овладение основами технических действий, приемами и	<p><u>Регулятивные:</u> различать способ и результат действия.</p> <p><u>Познавательные:</u> оценивать правильность выполнения</p>	Оценивать значимость и смысл спортивно-оздоровитель-	Текущий	

	парах			физическими упражнениями	действий и вносить необходимые коррективы <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, формулировать свою позицию	ной деятельности для себя		
23	<i>Баскетбол.</i> Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления	Совершенствование	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий	<u>Регулятивные:</u> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать 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	Формировать культуру движений	Зачет	
24	<i>Баскетбол.</i> Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника	Совершенствование	Демонстрируют технику ловли и передачи мяча, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.	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	Сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности	Текущий	

					<u>Коммуникативные:</u> вести диалог в доброжелательной и открытой форме			
25	<i>Баскетбол.</i> Учебная игра	Совершенствование	Описывают технику бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника, осваивают ее самостоятельно.	Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий	<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	Составлять план индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности	Текущий	
26	<i>Баскетбол.</i> Варианты ведения мяча	Комплексный	Моделируют тактику свободного и позиционного нападения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<u>Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели <u>Коммуникативные:</u>	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Зачет	

					формулировать свои затруднения			
27	<i>Баскетбол.</i> Учебная игра	Совершенствование	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры.	Проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности	<u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. <u>Познавательные:</u> восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия <u>Коммуникативные:</u> находить компромиссы при принятии общих решений	Осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	Текущий	

II Четверть (21час) Гимнастика (18 часов)

28	<i>Строевые упражнения.</i> Инструктаж по технике безопасности.	Основы знаний	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся спортсменов Самарской области.	Приобретение опыта организации самостоятельных занятий систематических занятий физической культурой с соблюдением правил безопасности и профилактики	<u>Регулятивные:</u> принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения <u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления <u>Коммуникативные:</u>	Владеть знаниями о профилактике травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях	Фронтальный опрос	
----	--	---------------	---	--	---	--	-------------------	--

				травматизма	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, вести дискуссию			
29	<p><i>Висы. Строевые упражнения.</i></p> <p><i>Совершенствование техники выполнения</i></p>	Обучение	Различают строевые команды по перестроению из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Описывают технику висов.	Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке	<p><u>Регулятивные:</u> формирование умения ставить учебную задачу</p> <p><u>Познавательные:</u> понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни</p> <p><u>Коммуникативные:</u> вести диалог в доброжелательной и открытой форме</p>	Планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	Текущий	
30	<p><i>Висы. Строевые упражнения</i></p> <p><i>Совершенствование упражнений в висах и упорах</i></p>	Совершенствование	Различают строевые команды по перестроению из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Осваивают технику висов согнувшись, висов прогнувшись(м), смешанных висов(д).	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<p><u>Регулятивные:</u> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления.</p> <p><u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных условий.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p>	Формировать культуру движений, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	Текущий	

					аргументировать и обосновывать собственную точку зрения			
31	<p><i>Висы.</i></p> <p><i>Строевые упражнения</i></p> <p><i>Подъем переворотом в упор</i></p>	Обучение	Различают строевые команды по перестроению из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Осваивают технику висов согнувшись, висов прогнувшись(м), смешанных висов(д).	Составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики	<p><u>Регулятивные:</u> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления.</p> <p><u>Познавательные:</u> находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> сотрудничество и диалог с учителем и одноклассниками</p>	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Текущий	
32	<p><i>Висы.</i></p> <p><i>Строевые упражнения</i></p> <p><i>Соскоки из упора</i></p>	Совершенствование	Различают строевые команды по перестроению из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке	<p><u>Регулятивные:</u> различать способ и результат действия.</p> <p><u>Познавательные:</u> оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы</p> <p><u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>	Сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности	Текущий	
33	<p><i>Висы.</i></p> <p><i>Строевые упражнения.</i></p> <p><i>Соскоки из седа на бедре</i></p>	Совершенствование	Четко выполняют строевые приемы. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и	<p><u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей.</p> <p><u>Познавательные:</u></p>	Формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми	Зачет	

			упражнений.	индивидуальных особенностей организма	самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели <u>Коммуникативные:</u> находить компромиссы при принятии общих решений	нормами и представлениями		
34	<i>Акробатика.</i> Кувырок вперед, назад, стойка	Обучение	Осваивают технику выполнения кувырки вперед и назад. Выполняют общеразвивающие упражнения в движении.	Составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики	<u>Регулятивные:</u> принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения <u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, вести дискуссию	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Текущий	
35	<i>Акробатика.</i> Упражнения на гибкость	Совершенствование	Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Выполняют общеразвивающие упражнения в движении	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических	<u>Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование	Сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности	Текущий	

				качеств	познавательной цели <i>Коммуникативные:</i> формулировать свои затруднения			
36	<i>Акробатика.</i> Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	Обучение	Описывают технику акробатических упражнений.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма	<i>Регулятивные:</i> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. <i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных условий. <i>Коммуникативные:</i> аргументировать и обосновывать собственную точку зрения	Формировать потребность иметь хорошее телосложение	Текущий	
37	<i>Опорный прыжок.</i> Техника опорного прыжка	Обучение	Осваивают технику опорного прыжка.	Оказывают помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий	<i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения <i>Познавательные:</i> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления <i>Коммуникативные:</i>	Формирование ответственного отношения к учению	Текущий	

					взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, вести дискуссию			
38	<i>Опорный прыжок.</i> Совершенствование техники	Обучение	Осваивают общеразвивающие упражнения	Отбирают физические упражнения по их функциональной направленности	<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	Осуществлять подготовку к занятиям	Текущий	
39	<i>Опорный прыжок.</i> Прыжок боком	Совершенствование	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности	<u>Регулятивные:</u> обращаться к способу действия, оценивая свои возможности; осознавать уровень и качество выполнения. <u>Познавательные:</u> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека <u>Коммуникативные:</u>	Составлять план индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности	Текущий	

					формулировать собственное мнение, слушать собеседника			
40	Развитие координации Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий	Совершенствование	Используют гимнастические и акробатические упражнения Выполняют эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия.	<u>Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели <u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Текущий	
41	Развитие координации Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	Совершенствование	Выполняют лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивания. Демонстрируют упражнения в висах и упорах.	Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий	<u>Регулятивные:</u> способность понимать и принимать учебные задачи <u>Познавательные:</u> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, обращаться за помощью	Формировать потребность иметь хорошее телосложение	Текущий	
42	Развитие силовых способностей Лазанья, перелазания	Совершенствование	Демонстрируют технику выполнения опорного прыжка, прыжков со скакалкой, броски набивного мяча.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие	<u>Регулятивные:</u> контроль и самоконтроль учебных действий <u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формули-	Формирование личного смысла учения	Текущий	

				основных физических качеств	рывать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение.			
43	Развитие силовых способностей Лазанья, перелазания, передвижение в висе	Совершенствование	Демонстрируют технику выполнения опорного прыжка, прыжков со скакалкой, броски набивного мяча.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль учебных действий <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение.	Формирование личностного смысла учения	Текущий	
44	Развитие скоростно-силовых способностей Метание	Совершенствование	Демонстрируют технику выполнения опорного прыжка, прыжков со скакалкой, броски набивного мяча.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль учебных действий <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение.	Формирование личностного смысла учения	Текущий	
45	Развитие гибкости Подвижные игры	Совершенствование	Выполняют упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	Отбирают физические упражнения по их функциональной направленности	<i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. <i>Познавательные:</i> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями	Текущий	

					<i>Коммуникативные:</i> находить компромиссы при принятии общих решений			
Спортивные игры (баскетбол – 3 часа)								
46	<i>Баскетбол.</i> ОРУ с мячом. Ведения мяча	Обучение	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	<i>Регулятивные:</i> различать способ и результат действия. <i>Познавательные:</i> оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы, формулировать свою позицию	Планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	Текущий	
47	<i>Баскетбол.</i> Варианты ловли и передачи мяча	Обучение	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий , соблюдают правила безопасности	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями	<i>Регулятивные:</i> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. <i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных условий. <i>Коммуникативные:</i> аргументировать и обосновывать собственную точку зрения	Находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.	Текущий	
48	<i>Баскетбол.</i>	Совершенств-	Организуют совместные занятия баскетболом со	Проявлять дисциплини-	<i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу,	Принимать участие в		

	Учебная игра.	вованение	сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры.	рованность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности	соответствующую этапу обучения <i>Познавательные:</i> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления <i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, вести дискуссию	организации и проведении спортивных мероприятий	Зачет	
III Четверть (30 часов) Лыжная подготовка (20 часов)								
49	<i>Техника лыжных ходов.</i> Инструктаж по технике безопасности	Обучение	Знакомятся с инструктажем по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся спортсменов Самарской области по лыжному виду спорта. Выполняют построение на лыжах	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия	<i>Регулятивные:</i> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. <i>Познавательные:</i> находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <i>Коммуникативные:</i> сотрудничество и диалог с учителем и одноклассниками.	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Фронтальный опрос	
50	<i>Техника лыжных ходов.</i>	Обучение	Описывают технику скользящего шага, осваивают ее самостоятельно,	Оценивать текущее состояние организма и	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль учебных действий	Способность управлять своими		

	Одновременный одношажный ход		выявляя и устраняя типичные ошибки.	определять тренирующее воздействие на него занятий	<u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение.	эмоциями	Текущий	
51	<i>Техника лыжных ходов.</i> Попеременный двухшажный и четырехшажный ход	Обучение	Описывают технику попеременного двухшажного хода, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать нагрузки	<u>Регулятивные:</u> способность понимать и принимать учебные задачи <u>Познавательные:</u> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, обращаться за помощью	Формирование ценности здорового образа жизни	Текущий	
52	<i>Техника лыжных ходов.</i> Одновременный двухшажный коньковый ход	Совершенствование	Демонстрируют технику попеременного двухшажного хода	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями	<u>Регулятивные:</u> различать способ и результат действия. <u>Познавательные:</u> оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, формулировать свою позицию	Оценивать значимость и смысл спортивно-оздоровительной деятельности для себя	Текущий	
53	<i>Техника лыжных ходов.</i>	Обучение	Описывают технику попеременного одношажного	Преодолевать трудности, добросовестно	<u>Регулятивные:</u> формирование умения ставить учебную	Планировать режим дня, обеспечивать		

	Поворот переступанием в движении		бесшажного хода, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	выполнять учебные задания по технической и физической подготовке	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	оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	Текущий	
54	<i>Техника лыжных ходов.</i> Одновременный двухшажный коньковый ход	Совершенствование	Демонстрируют технику попеременного одновременного бесшажного хода	Способность объективно оценивать показатели физического развития и соотносить их с нормами и нормативами	<u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей <u>Познавательные:</u> устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений <u>Коммуникативные:</u> учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве	Осуществлять подготовку к занятиям	Текущий	
55	<i>Техника лыжных ходов.</i> Спуск с изменением стоек.	Обучение	Описывают технику конькового хода без палок, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на	<u>Регулятивные:</u> контроль и самоконтроль учебных действий <u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Способность управлять своими эмоциями	Текущий	

				него занятий	<u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение.			
56	<i>Техника лыжных ходов.</i> Попеременный четырехшажный ход	Обучение	Описывают технику спуска в высокой стойке, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки	<u>Регулятивные:</u> формулировать и удерживать учебную задачу <u>Познавательные:</u> развивать мотивы и интересы в своей познавательной деятельности <u>Коммуникативные:</u> Владение культурой речи	Обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха	Текущий	
57	<i>Техника лыжных ходов.</i> Подъемы	Обучение	Описывают технику подъема «полуёлочкой», осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке	<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	Планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	Текущий	
58	<i>Техника лыжных ходов.</i> Торможения и повороты	Совершенствование	Демонстрируют технику подъема «полуёлочкой»	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от	<u>Регулятивные:</u> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. <u>Познавательные:</u> находить ответы на вопросы, используя	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Текущий	

				задач занятия	свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <i>Коммуникативные:</i> сотрудничество и диалог с учителем и одноклассниками.			
59	<i>Техника лыжных ходов.</i> Применение изучаемых способов на дистанции	Обучение	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции в 1 км	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать нагрузки	<i>Регулятивные:</i> способность понимать и принимать учебные задачи <i>Познавательные:</i> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы, обращаться за помощью	Формирование ценности здорового образа жизни	Зачет	
60	<i>Техника лыжных ходов.</i> Применение изучаемых способов на дистанции 4 км	Обучение	Описывают технику торможения «плугом», осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств	<i>Регулятивные:</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>Познавательные:</i> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <i>Коммуникативные:</i> формулировать свои затруднения	Обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха	Текущий	
61	<i>Техника лыжных ходов.</i> Спуск в		Демонстрируют технику торможения «плугом».	Оценивать текущее состояние	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль учебных действий	Способность управлять своими	Текущий	

	средней стойке	Совершенство		организма и определять тренирующее воздействие на него занятий	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение.	эмоциями		
62	<i>Техника лыжных ходов.</i> Спуски в средней стойке, подъемы	Обучение	Описывают технику поворотов переступанием. осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями	<i>Регулятивные:</i> различать способ и результат действия. <i>Познавательные:</i> оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы, формулировать свою позицию	Оценивать значимость и смысл спортивно-оздоровительной деятельности для себя	Текущий	
63	<i>Техника лыжных ходов.</i> Спуск с изменением стоек	Совершенство	Демонстрируют технику поворотов переступанием. осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия	<i>Регулятивные:</i> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. <i>Познавательные:</i> находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <i>Коммуникативные:</i> сотрудничество и диалог с учителем и одноклассниками.	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Текущий	
64	<i>Техника</i>		Использую технику передвижения на лыжах	Обогащение опыта	<i>Регулятивные:</i> формирование умения ставить учебную	Сохранять правильную		

	<i>лыжных ходов.</i> Спуск с изменением стоек	Обучение	в организации игровой деятельности.	совместной деятельности в организации и проведении занятий	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	осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности	Текущий	
65	<i>Техника лыжных ходов.</i> Применение изучаемых способов передвижения на дистанции	Совершенствование	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции в 2 км	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил безопасности и профилактики травматизма	<u>Регулятивные:</u> принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения <u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, вести дискуссию	Владеть знаниями о профилактике травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях	Текущий	
66	<i>Техника лыжных ходов.</i> Применение		Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в	Освоение умений отбирать	<u>Регулятивные:</u> способность понимать и принимать учебные задачи	Формирование		

	изучаемых способов передвижения на дистанции	Совершенствование	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции в 2 км	физические упражнения и регулировать нагрузки	<u>Познавательные:</u> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, обращаться за помощью	ценности здорового образа жизни	Зачет	
67	<i>Техника лыжных ходов.</i> Применение изучаемых способов передвижения на дистанции	Совершенствование	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции в 3 км	Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий	<u>Регулятивные:</u> контроль и самоконтроль учебных действий <u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение.	Способность управлять своими эмоциями	Текущий	
68	<i>Техника лыжных ходов.</i> Совершенствование техники	Совершенствование	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции в 1 км	Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств	<u>Регулятивные:</u> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <u>Познавательные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения	Обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха	Зачет	

Элементы единоборств (7 часов)

69	<p><i>Овладение техникой приемов</i></p> <p><i>Инструктаж по технике безопасности</i></p>	Обучение	<p>Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.</p>	<p>Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия.</p>	<p><u>Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p><u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели</p> <p><u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения</p>	<p>Содержать в порядке спортивный инвентарь</p>	Текущий	
70	<p><i>Овладение техникой приемов</i></p> <p><i>Стойки и передвижения в стойке</i></p>	Обучение	<p>Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы</p>	<p>Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий</p>	<p><u>Регулятивные:</u> способность понимать и принимать учебные задачи</p> <p><u>Познавательные:</u> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека</p> <p><u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, обращаться за помощью</p>	<p>Формировать потребность иметь хорошее телосложение</p>	Текущий	
71	<p><i>Овладение техникой приемов</i></p> <p><i>Захваты рук и туловища</i></p>	Обучение	<p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и</p>	<p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие</p>	<p><u>Регулятивные:</u> контроль и самоконтроль учебных действий</p> <p><u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формули-</p>	<p>Формирование личностного смысла учения</p>	Текущий	

			самоохраны. Подвижные игры с элементами борьбы	основных физических качеств	ровать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> форму- лировать собственное мнение.			
72	<i>Овладение техникой приемов</i> <i>Борьба за предмет</i>	Обучени е	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами охраны и самоохраны. Подвижные игры с элементами борьбы	Отбирают физические упражнения по их функциональ- ной направленнос- ти	<u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. <u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели <u>Коммуникативные:</u> находить компромиссы при принятии общих решений	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями	Зачет	
73	<i>Овладение техникой приемов</i> <i>Упражнения по овладению приемами охраны</i>	Обучени е	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами охраны и самоохраны. Подвижные игры с элементами борьбы	Отбирают физические упражнения по их функциональ- ной направленнос- ти	<u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. <u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели <u>Коммуникативные:</u> находить компромиссы при принятии общих решений	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями	Зачет	

74	<p><i>Овладение техникой приемов</i></p> <p><i>Подвижные игры с элементами борьбы</i></p>	Совершенство	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы	Отбирают физические упражнения по их функциональной направленности	<p><u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей.</p> <p><u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели</p> <p><u>Коммуникативные:</u> находить компромиссы при принятии общих решений</p>	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями	Зачет	
75	<p><i>Овладение техникой приемов</i></p> <p><i>Подвижные игры с элементами борьбы</i></p>	Совершенство	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы	Отбирают физические упражнения по их функциональной направленности	<p><u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей.</p> <p><u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели</p> <p><u>Коммуникативные:</u> находить компромиссы при принятии общих решений</p>	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями	Зачет	
Спортивные игры (баскетбол– 3 часа)								
76	<p><i>Баскетбол.</i></p> <p>Инструктаж по технике безопасности</p>	Обучение	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно.	Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий	<p><u>Регулятивные:</u> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления.</p> <p><u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных</p>	Формирование личностного смысла учения	Текущий	

					условий. <i>Коммуникативные:</i> аргументировать и обосновывать собственную точку зрения			
77	<i>Баскетбол.</i> Упражнения для рук и плечевого пояса.	Обучение	Осваивают технику ведения мяча на месте, в движении и без сопротивления противника.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями	<i>Регулятивные:</i> различать способ и результат действия. <i>Познавательные:</i> оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы, формулировать свою позицию	Оценивать значимость и смысл спортивно-оздоровительной деятельности для себя	Текущий	
78	<i>Баскетбол.</i> Зонная система защиты. Эстафеты	Обучение	Осваивают технику бросков одной и двумя руками с места и в движении, без сопротивления противника.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями	<i>Регулятивные:</i> различать способ и результат действия. <i>Познавательные:</i> оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы, формулировать свою позицию	Оценивать значимость и смысл спортивно-оздоровительной деятельности для себя	Текущий	
IV Четверть(24 часа) Спортивные игры (волейбол– 8 часов)								
79	<i>Волейбол.</i>	Обучение	Осваивают технику	Овладение	<i>Регулятивные:</i> различать	Формировать		

	Инструктаж по технике безопасности	ние	перемещений в стойке, остановки, ускорения.	основами технических действий, приемами и физическими упражнениями	способ и результат действия. <i>Познавательные:</i> оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы, формулировать свою позицию	культуру движений	Текущий	
80	<i>Волейбол.</i> ОРУ. Развитие прыгучести	Обучение	Используют упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий	<i>Регулятивные:</i> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. <i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных условий. <i>Коммуникативные:</i> аргументировать и обосновывать собственную точку зрения	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Текущий	
81	<i>Волейбол.</i> Верхняя прямая и нижняя подача	Обучение	Описывают технику нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки, осваивают ее самостоятельно.	Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий	<i>Регулятивные:</i> формирование умения ставить учебную задачу <i>Познавательные:</i> понимание физической культуры как средства организации и активного	Сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной	Зачет	

					<p>ведения здорового образа жизни</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>вести диалог в доброжелательной и открытой форме</p>	<p>деятельности</p>		
82	<p><i>Волейбол.</i></p> <p>Варианты нападающего удара.</p>	<p>Обучение</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов (прием, передача, удар), варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p>Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма</p>	<p><u>Регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области.</p> <p><u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>	<p>Находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>Текущий</p>	
83	<p><i>Волейбол.</i></p> <p>Прием и передача. Учебная игра</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях.</p>	<p>Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке</p>	<p><u>Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>самостоятельное выделение и формулирование</p>	<p>Формирование личностного смысла учения</p>	<p>Текущий</p>	

					<p>познавательной цели</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>формулировать свои затруднения</p>			
84	<p><i>Волейбол</i></p> <p><i>Групповые упражнения с подач через сетку</i></p>	Совершенство	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры.	Проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности	<p><u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия</p> <p><u>Коммуникативные :</u> находить компромиссы при принятии общих решений</p>	Осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	Зачет	
85	<p><i>Волейбол</i></p> <p><i>Одиночный блок и вдвоем, страховка</i></p>	Совершенство	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры.	Проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности	<p><u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия</p> <p><u>Коммуникативные :</u> находить компромиссы при принятии общих решений</p>	Осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	Зачет	

86	<i>Волейбол</i> <i>Учебная игра</i>	Совершенствова- ние	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры.	Проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности	<u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. <u>Познавательные:</u> восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия <u>Коммуникативные :</u> находить компромиссы при принятии общих решений	Осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	Зачет	
Легкая атлетика (15 часов)								
87	<i>Спринтерский бег.</i> Комплекс подготовительных упражнений	Обучение	Описывают технику выполнения специальных беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно. Демонстрируют стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать нагрузки	<u>Регулятивные:</u> способность понимать и принимать учебные задачи <u>Познавательные:</u> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, обращаться за помощью	Формирование ценности здорового образа жизни	Текущий	
88	<i>Спринтерский бег.</i> Повторение строевых упражнений	Обучение	Описывают технику выполнения высокого старта от 10 до 15 м, осваивают ее самостоятельно. Выполняют беговые упражнения.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирую-	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u>	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями	Текущий	

				щих упражнений.	определять общую цель и пути ее достижения			
89	<i>Спринтерский бег.</i> Специальные беговые упражнения	Совершенствование	Описывают технику выполнения бега с ускорением, осваивают ее самостоятельно Демонстрируют высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств	<u>Регулятивные:</u> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <u>Познавательные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения	Обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха	Зачет	
90	<i>Спринтерский бег.</i> Бег с ускорением	Совершенствование	Демонстрируют скоростной бег до 50 м, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<u>Регулятивные:</u> обращаться к способу действия, оценивая свои возможности; осознавать уровень и качество выполнения. <u>Познавательные:</u> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека <u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение, слушать собеседника	Составлять план индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности	Текущий	
91	<i>Спринтер</i>		Демонстрируют	Формирова-	<u>Регулятивные:</u> сличать	Обеспечивать		

	<i>ский бег.</i> Бег 60 метров – на результат	Совершенствование	вариативное исполнение беговых упражнений. Выполняют бег 60 метров – на результат.	ние умения вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств	способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <u>Познавательные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения	оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха	Зачет	
92	<i>Метание.</i> Броски и толчки набивных мячей	Комплексный	Демонстрируют метание теннисного мяча с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия	<u>Регулятивные:</u> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. <u>Познавательные:</u> находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <u>Коммуникативные:</u> сотрудничество и диалог с учителем и одноклассниками.	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Текущий	
93	<i>Метание.</i> Метание набивного мяча	Комплексный	Демонстрируют метания набивного мяча 1 — 2 кг из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, с места и с шага, снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловлю набивного мяча двумя руками после	Способность объективно оценивать показатели физического развития и соотносить их с нормами и	<u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей <u>Познавательные:</u> устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений	Осуществлять подготовку к занятиям	Текущий	

			броска партнера, после броска вверх.	нормативами	<u>Коммуникативные:</u> учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве			
94	<i>Метание.</i> Метание теннисного мяча	Комплексный	Демонстрируют метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 8-10 метров.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных 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 соревновательной деятельности	Зачет	
95	<i>Прыжки.</i> Прыжки в длину с места	Совершенствование	Демонстрируют прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Применяют прыжковые упражнения.	Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий	<u>Регулятивные:</u> различать способ и результат действия. <u>Познавательные:</u> развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности <u>Коммуникативные:</u> вести устный диалог по технике прыжка	Планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	Текущий	
96	<i>Прыжки.</i> Прыжок через	Совершенствование	Демонстрируют прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Применяют	Оценивать текущее	<u>Регулятивные:</u> контроль и самоконтроль учебных	Сохранять правильную		

	препятствие	ование	прыжковые упражнения	состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий	действий <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение.	осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности	Текущий	
97	<i>Прыжки.</i> Прыжки - на результат.	Совершенствование	Демонстрируют прыжки в длину, в высоту на результат.	Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий	<i>Регулятивные:</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>Познавательные:</i> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <i>Коммуникативные:</i> формулировать свои затруднения	Составлять план индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности	Зачет	
98	<i>Бег по пересеченной местности.</i> Бег со сменой скорости	Обучение	Описывают технику выполнения бега в равномерном темпе от 10 до 12 мин, осваивают ее самостоятельно. Выполняют эстафеты.	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил	<i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения <i>Познавательные:</i> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления	Владеть знаниями о профилактике травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях	Текущий	

				безопасности и профилактики травматизма.	<u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, вести дискуссию			
99	<i>Бег по пересеченной местности.</i> Бег со сменой направления	Обучение	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Осваивают кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма	<u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. <u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели <u>Коммуникативные:</u> находить компромиссы при принятии общих решений	Формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями	Текущий	
100	<i>Бег по пересеченной местности.</i>	Комплексный	Осваивают кроссовый бег по пересеченной местности. Применяют разученные беговые упражнения для развития выносливости.	Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий	<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	Составлять план индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности	Текущий	

					<p>сознания и мышления</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>			
10 1	<p><i>Бег по пересеченной местности.</i></p> <p>Спортивные игры</p>	Совершенствование	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков Демонстрируют кроссовый бег по пересеченной местности.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<p><u>Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>формулировать свои затруднения</p>	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Зачет	
10 2	<p><i>Бег по пересеченной местности.</i></p> <p>Спортивные игры</p>	Совершенствование	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков Демонстрируют кроссовый бег по пересеченной местности.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<p><u>Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>формулировать свои затруднения</p>	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Зачет	