Светлана Викторовна Арсентьева
Подписано цифровой подписью: Светлана Викторовна Арсентьева
Дата: 2021.07.28 22:34:57 +03'00'

«Согласовано»
Руководитель ШМС
_____
Л.В.Кузнецова
Протокол № 1 от
«27» 08 2019 г.

«Согласовано»
Заместитель руководителя
по УВР МБОУ
«Колыонская СОШ»
_____ /
М.А.Иксанова
«28» 08 2019 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ
«Колыонская СОШ»
_____ /
Л.А.Крылатова
Приказ № 137 от
«29» 08 2019 г.

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
5-9 классы

Составители: учитель физической культуры
Рользинг А.М.

рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 01 от
«28» 08 2019 г.

1.Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения ООП ООО отражают:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения ООП ООО отражают:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы

действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) **у**мение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе**:** находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты изучения учебного предмета "Физическая культура" отражают:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,

состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки
(в процессе уроков)

5 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

6 класс

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

7 класс

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.

8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

9 класс

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры.

5-9 класс. 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.

5-9 класс. 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.

5-9 класс. 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.

5-9 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Элементы единоборств.

7-9 класс. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах**.**

Практическая часть

5 класс

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 без сопротивления 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 без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

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

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

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

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

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 без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью

от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

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: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

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

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

Индивидуальная техника защиты: 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 без изменения 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. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

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. **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 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 с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в

горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов 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: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

6 класс

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 без сопротивления 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 без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

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

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

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 без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

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: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

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

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

Индивидуальная техника защиты: 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 без изменения 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. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

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. **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см)..

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 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 с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов 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. Прохождение дистанции 3,5 км.
Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;
Подъемы «елочкой»; торможение «упором»;
Спуски основной стойке по прямой и наискось.
Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

7 класс

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 не ведущей 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.
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 .**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.
Лазанье: лазанье по канату. 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. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 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 приёмы: Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождения от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.

Игры: Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».

Единоборства: Силовые упражнения и единоборства в парах.

8 класс

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: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).
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 у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
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 изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.
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 внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом**.**
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: игра головой, использование корпуса, финты. 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.
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**Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки**: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 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) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 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 одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Элементы единоборств.

Стойки и приёмы: Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождения от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.

Игры: Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».

Единоборства: Силовые упражнения и единоборства в парах.

9 класс

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 не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками 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: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

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 у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

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

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. 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. 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 летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом**.**

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

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: игра головой, использование корпуса, финты. 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. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

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. **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки**: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

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: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление контруклона.
Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

Элементы единоборств.
Стойки и приёмы: Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождения от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.
Игры: Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».
Единоборства: Силовые упражнения и единоборства в парах.

ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка успеваемости складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Обучающиеся 5-9 класса традиционно работают по пятибалльной системе оценивания.

Формы контроля:
1) Выполнение нормативов физической подготовленности.
2) Контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта.
3) Опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте.
4) Портфолио (сфера спортивных достижений).
5) Защита проекта.
6) Выполнение нормативов комплекса Г.Т.О.

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

№	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.1	Спортивные игры	18ч (35)	18ч (35)	18ч (33)	18ч (30)	18ч (30)
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18ч (20)	18ч (20)	18ч (20)	18ч (20)	18ч (20)
1.3	Легкая атлетика	21 ч (25)	21 ч (25)	21 ч (21)	21 ч (21)	21 ч (21)
1.4	Лыжная подготовка	18ч (18)	18ч (18)	18ч (18)	18ч (18)	18ч (18)
1.5	Элементы единоборств			6ч (6)	9ч (9)	9ч (9)
1.6	Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к	4	4	4	4	4

	труду и обороне» (ГТО)					
2	**Итого**	**102**	**102**	**102**	**102**	**102**

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	**Контрольные упражнения (тест)**	**Возраст**	**Уровень**					
			Мальчики			**Девочки**		
			Низкий	**Средний**	**Высокий**	**Низкий**	**Средний**	**Высокий**
Скоростные	Бег 30 м, с	11 12 13 14 15	6,3 и выше 6,0 5,9 5,8 5,5	6,1-5,5 5,8-5,4 5,6-5,2 5,5-5,1 5,3-4,9	5,0 и ниже 4,9 4,8 4,7 4,5	6,4 и выше 6,5 6,2 6,1 6,1	6,3-5,8 6,2-5,6 6,0-5,4 5,9-5,4 5,8-5,3	5,1 и ниже 5,1 5,1 4,9 4,9
Координационные	Челночный бег 3х10, с	11 12 13 14 15	9,7 и более 9,5 9,3 9,1 9,6	9,3-8,8 9,0-8,6 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,1 и выше 10,0 10,0 10,2 9,7	9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0 9,5-9,0 9,3-8,8	8,9 и ниже 8,8 8,7 8,6 8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160-180 165-180 170-190 180-195 190-205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150-175 155-175 160-180 160-180 165-185	185 и выше 190 200 200 205
Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее 950 1000 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 и выше 16 18 20 20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и выше 7 8 9 10			
	На низкой перекладине из виса лёжа, количество раз (девочки)					4 и ниже 4 5 5 5	10-14 9-11 10-12 12-14 12-14	19 и выше 20 19 17 16

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 КЛАССА

№ урока	Дата	Тема (раздел)	Планируемые результаты обучения			Возможные виды деятельности учащихся (варианты)
			Предметные	Метапредметные	Личностные	
1		**Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.**	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Характеризовать явления, объективно их оценивать на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Выявлять** различие в основных способах передвижения человека.
2-5		**Техника высокого старта. Подвижные игры. Челночный бег 6х10м. Бег 60 м. Эстафеты.**	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	**Соблюдать** правила техники безопасности выполнении тестовых заданий. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации, гибкости.
6-12		**Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег по пересеченной местности. Бросок набивного мяча 2 кг.**	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать** технику метания малого мяча и прыжка. **Осваивать** технику метания малого мяча. Осваивать технику прыжка в длину с разбега. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча, прыжка в длину с разбега. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча и набивного мяча 2 кг.. Взрывную силу при прыжке с разбега.

13-15		**Бег 1 км. Эстафеты. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Выполнение нормативов комплекса ГТО.**	Пробегать в равномерном темпе до 6 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления и при выполнении нормативов комплекса ГТО, отбор способов их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей на уроке и при выполнении нормативов комплекса ГТО.	**Осваивать** технику бега. **Соблюдать** правила техники безопасности при беге. **Проявлять** качества силы, быстроты, координации, выносливости при беге и при выполнении нормативов комплекса ГТО.
16		**Баскетбол.** **Стойки баскетболиста с мячом.**	Владеть различными стойками баскетболиста и способами передвижения игрока по полю с мячом и без мяча.	Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.	**Описывать** стойки игрока с мячом и без мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при выполнении заданий.
17-19		**Ведение мяча. Ведение в различных стойках. Ведение мяча с изменением направления и скорости.**	Владение мячом: ведение мяча на месте и в движении с изменением направления и скорости, ведение мяча с различной скоростью.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре в баскетбол.
20-24		**Ловля и передача мяча.** **Ловля и передачи баскетбольного мяча. Передачи мяча в движении. Вырывание и выбивание мяча.**	Владение мячом: держание, передачи на расстояние, передачи в парах тройках на месте и в движении. Ловля мяча при перехвате. Вырывание и выбивание мяча.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	**Описывать** технику ловли и передачи мяча. **Осваивать** технику ловли и передачи мяча, передач мяча двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, с боку, передача мяча 1 рукой от плеча. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре.

25-26		**Броски мяча в кольцо.** **Броски мяча в кольцо 1 рукой сверху.**	Броски в кольцо после ведения с двух шагов, штрафные броски 1 рукой, броски в кольцо с различных точек площадки, броски в процессе игры и при выполнении заданий.	Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.	**Описывать** технику броска мяча в кольцо после ведения и с места. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при выполнении упражнений.
27		**Учебная игра баскетбол По упрощенным правилам. Эстафеты баскетболистов.**	Владеть передачей мяча в движении во время игры. Понимать жесты и судьи. Взаимодействие со сверстниками понимание игры в целом. Играть в подвижные игры с баскетбольным мячом.	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях и условиях.	**Моделируют** тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности для достижения общей цели. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре.
28-29		**Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Построение и перестроения.**	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Характеризовать явления, объективно их оценивать на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Выявлять** различие в основных способах выполнения гимнастических упражнений. **Различать и выполнять** строевые команды.

30-31		**Техника лазания по канату.**	Выполнять строевые команды, акробатические элементы, лазания по канату.	Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	**Описывать** технику различных способов лазания по канату. **Осваивать** технику гимнастических упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении лазания по канату **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении гимнастических упражнений.
32-39		**Кувырки вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Акробатическое соединение элементов.**	Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.	Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений. **Осваивать** технику акробатических упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений.
40-41		**Висы и упоры.**	Выполнение гимнастических упражнений на высоком техничном уровне. Характеристика признаков техничного исполнения.	Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	**Описывать** технику разучиваемых элементов в висах и упорах. **Осваивать** технику разучиваемых элементов в висах и упорах. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений в висах и упорах. **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висах и упорах

42-46		**Наскок на гимнастический мостик. Равновесие на гимнастических снарядах. Опорный прыжок через гимнастического козла.**	Выполнение опорного прыжка на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.	Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать** технику разучиваемого опорного прыжка. **Осваивать** технику опорного прыжка через гимнастического козла. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжка через гимнастическоо козла. **Выявлять**характерные ошибки при равновесии на гимнастических снарядах и прыжка через гимнастического козла. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении равновесия на гимнастических снарядах и при выполнении опорного прыжка.
47-48		**Наклоны вперед, сидя на полу. Выполнение нормативов комплекса ГТО.**	Выполнение акробатических комбинаций на высоком техничном уровне, построение и перестроения, характеристика признаков техничного исполнения.	Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха на уроке и при выполнении нормативов комплекса ГТО, отбор способов их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать и осваивать** технику строевых и акробатических упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении строевых и акробатических упражнений. **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. **Проявлять** качества силы, выносливости, гибкости и координации при выполнении акробатических упражнений и при выполнении нормативов комплекса ГТО.
49		**Лыжная подготовка.** **Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.**	Передвижение на лыжах различными способами.	Обнаружение ошибок при выборе инвентаря для занятия и способы их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	**Моделировать** технику способов передвижения на лыжах. **Осваивать** универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.**Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.

50-56		**Стойки и передвижения лыжника. Попеременно-двухшажный ход с палками и без палок. Одновременный безшажный ход. Прохождение дистанции до2,5 км попеременно-двухшажным и безшажным ходом.**	Передвижение на лыжах различными способами.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Моделировать** технику разученных способов передвижения на лыжах. **Осваивать** универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Технику передвижение одновременным и попеременным ходами. **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
57-58		**Техника подъема «полуёлочкой».**	Выполнение подъемов и спусков во время движения на лыжах.	Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	**Моделировать** технику различных способов подъема на лыжах в гору. **Осваивать** технику различных способов подъема на лыжах в гору. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
59-60 **65**		**Прохождение дистанции до 2 км в соревновательном темпе. Прохождение дистанции 1 км на время. Прохождение по пересеченной местности до 3 км.**	Передвижение на лыжах всеми ранее изученными способами	Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха. .	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	**Моделировать** технику базовых способов передвижения на лыжах по пересеченной местности. **Проявлять** выносливость при проведении тренировочных уроков и прохождении дистанции на время. **Применять** правила подбора одежды для занятий на лыжах.
61-62		**Повороты переступанием на месте и в движении.**	Владение способами переступанием на лыжах необходимые, для поворотов.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Моделировать** технику базовых способов для поворота в лыжах в движении и на месте. **Осваивать** универсальные умения контролировать скорость передвижения при выполнении поворота. **Проявлять** выносливость при проведении тренировочных уроков.

63-64		**Торможение «плугом».**	Выполнение торможения во время движения на лыжах.	Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	**Моделировать** технику базовых способов спусков с торможением на лыжах. **Осваивать** технику базовых способов спусков с торможением на лыжах. **Проявлять** координацию при спуске и торможении плугом. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
66-67		**Встречные эстафеты и игры и на лыжах. Выполнение нормативов комплекса ГТО.**	Передвижение на лыжах всеми ранее изученными способами	Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий на уроке и при выполнении нормативов комплекса ГТО, отбор способов их исправления.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни через выполнение нормативов комплекса ГТО.	**Моделировать** технику базовых способов передвижения, подъема, спусков и торможения на лыжах. **Проявлять** качества силы, выносливости, гибкости и координации при выполнении игр, эстафет и при выполнении нормативов комплекса ГТО. **Применять** правила подбора одежды для занятий на лыжах.
68-73		**Волейбол. Стойки и перемещения. Прием и передачи.** **Передачи мяча сверху и снизу. Верхняя и нижняя передача мяча через сетку.**	Владение мячом: передачи в парах в тройках у стены через сетку и над собой. Играть в волейбол по упрощенным правилам.	Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	**Моделируют** тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Описывать** и **осваивать** технику передачи мяча сверху и снизу в парах, в тройках, у стены, над собой и через сетку. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении заданий. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений и игре.

74-77		**Подача.** **Нижняя прямая подача мяча через сетку. Нижняя боковая подача мяча через сетку**	Владение мячом: нижней прямой и боковой подачи мяча через сетку, а также элементами приема и передачи мяча.	Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	**Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Описывать и осваивать** технику подачи мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при игре. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий волейбола. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре в волейбол. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений.
78		**Игра.** **Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.**	Играть в подводящие подвижные игры владея при этом техникой приема, передачами мяча и подачей. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	**Моделируют** тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности для достижения общей цели. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре. **Соблюдать** правила техники безопасности при игре в волейбол.
79		**Техника безопасности при занятиях я в спортивном зале.**	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Характеризовать явления, объективно их оценивать на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Выявлять** различие в основных способах передвижения человека.

80-81 **97-98**		**Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в длину с разбега.**	Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. Выполнение прыжковых упражнений.	Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
82 **100**		**Метания и броски.** **Бросок и ловля набивного мяча 2 кг. Метание малого мяча на дальность.**	Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. Техника выполнения метания и броска мяча.	Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать и осваивать** технику метания малого мяча на дальность и броска набивного мяча 2 кг. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча на дальность и броска набивного мяча. **Проявлять** качества силы и координации при броске метании набивного и малого мяча.
84-86		**Футбол.** **Стойки и передвижения футболиста. Стойки и перемещения в футболе. Комбинация из освоенных элементов передвижений.**	Владеть различными способами передвижения игрока по полю.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Осваивать** технику перемещений и владений мячом. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности. **Описывать** разучиваемые технические действия из футбола. **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из футбола.
87-88 **93**		**Удары по мячу.** **Удар по неподвижному и катящемуся мячу.** **Удар по воротам.**	Владеть техникой остановки мяча и ударами мяча в створы ворот из различных положений.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Описывать** технику изучаемых игровых приемов и действий, **осваивать** их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из футбола.

89-92		**Владение мячом. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости.**	Владеть мячом: жонглирование, передачи на длинные и короткие расстояния на точность.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	**Описывать** технику изучаемых игровых приемов и действий, **осваивать** их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из футбола.
94-95		**«Мини футбол» по упрощенным правилам. Выполнение нормативов комплекса ГТО.**	Владеть игрой в «мини-футбол» по упрощенным правилам.	Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха на уроке и при выполнении нормативов комплекса ГТО.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей на уроке и при выполнении нормативов комплекса ГТО.	**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из футбола. **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении нормативов комплекса ГТО.
83 **96** **99-102**		**Беговые упражнения.** **Челночный бег 6х10м. Бег 60 м с высокого старта. Бег на 1200 м с учетом времени Шестиминутный бег. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.**	Выполнение технических действий бега, применение их в соревновательной деятельности.	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать** технику беговых упражнений и бега в целом. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений и бега. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений и бега. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений и бега.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 6 КЛАССА

№ урока	Дата	Тема (раздел)	Планируемые результаты обучения			Возможные виды деятельности учащихся (варианты)
			Предметные	Метапредметные	Личностные	
1		**Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.**	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Характеризовать явления, объективно их оценивать на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Выявлять** различие в основных способах передвижения человека.
2-6		**Техника высокого старта. Подвижные игры. Челночный бег 6х10м. Бег 60 м. Эстафеты.**	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	**Соблюдать** правила техники безопасности выполнении тестовых заданий. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации, гибкости.
7-12		**Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег по пересеченной местности. Бросок набивного мяча 2 кг.**	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать** технику метания малого мяча и прыжка. **Осваивать** технику метания малого мяча. Осваивать технику прыжка в длину с разбега. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча, прыжка в длину с разбега. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча и набивного мяча 2 кг.. Взрывную силу при прыжке с разбега.

13-15		**Бег 1200 м. Эстафеты. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Выполнение нормативов комплекса ГТО.**	Пробегать в равномерном темпе до 6 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления и при выполнении нормативов комплекса ГТО, отбор способов их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей на уроке и при выполнении нормативов комплекса ГТО.	**Осваивать** технику бега. **Соблюдать** правила техники безопасности при беге. **Проявлять** качества силы, быстроты, координации, выносливости при беге и при выполнении нормативов комплекса ГТО.
16		**Баскетбол.** **Стойки баскетболиста с мячом.**	Владеть различными стойками баскетболиста и способами передвижения игрока по полю с мячом и без мяча.	Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.	**Описывать** стойки игрока с мячом и без мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при выполнении заданий.
17-18		**Ведение мяча. Ведение в различных стойках. Ведение мяча с изменением направления и скорости.**	Владение мячом: ведение мяча на месте и в движении с изменением направления и скорости, ведение мяча с различной скоростью.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре в баскетбол.
19-22		**Ловля и передача мяча.** **Ловля и передачи баскетбольного мяча. Вырывание и выбивание мяча.**	Владение мячом: держание, передачи на расстояние, передачи в парах тройках на месте и в движении. Ловля мяча при перехвате.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	**Описывать** технику ловли и передачи мяча. **Осваивать** технику ловли и передачи мяча, передач мяча двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, с боку, передача мяча 1 рукой от плеча. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре.

23-26		**Броски мяча в кольцо.** **Броски мяча в кольцо после ведения.** **Броски мяча в кольцо 1 рукой сверху.**	Броски в кольцо после ведения с двух шагов, штрафные броски 1 рукой, броски в кольцо с различных точек площадки, броски в процессе игры и при выполнении заданий.	Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.	**Описывать** технику броска мяча в кольцо после ведения и с места. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при выполнении упражнений.
27		**Учебная игра баскетбол По упрощенным правилам.**	Владеть передачей мяча в движении во время игры. Понимать жесты и судьи. Взаимодействие со сверстниками понимание игры в целом. Играть в подвижные игры с баскетбольным мячом.	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях и условиях.	**Моделируют** тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности для достижения общей цели. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре.
28-29		**Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Построение и перестроения.**	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Характеризовать явления, объективно их оценивать на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Выявлять** различие в основных способах выполнения гимнастических упражнений. **Различать и выполнять** строевые команды.

30-31		**Техника лазания по канату.**	Выполнять строевые команды, акробатические элементы, лазания по канату.	Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	**Описывать** технику различных способов лазания по канату. **Осваивать** технику гимнастических упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении лазания по канату **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении гимнастических упражнений.
32-39		**Кувырки вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Соединение акробатических элементов.**	Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.	Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений. **Осваивать** технику акробатических упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений.
40-41		**Висы и упоры.**	Выполнение гимнастических упражнений на высоком техничном уровне. Характеристика признаков техничного исполнения.	Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	**Описывать** технику разучиваемых элементов в висах и упорах. **Осваивать** технику разучиваемых элементов в висах и упорах. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений в висах и упорах. **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висах и упорах

42-46		**Наскок на гимнастический мостик. Равновесие на гимнастических снарядах. Опорный прыжок через гимнастического козла.**	Выполнение опорного прыжка на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.	Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать** технику разучиваемого опорного прыжка. **Осваивать** технику опорного прыжка через гимнастического козла. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжка через гимнастическоо козла. **Выявлять**характерные ошибки при равновесии на гимнастических снарядах и прыжка через гимнастического козла. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении равновесия на гимнастических снарядах и при выполнении опорного прыжка.
47-48		**Наклоны вперед, сидя на полу. Выполнение нормативов комплекса ГТО.**	Выполнение акробатических комбинаций на высоком техничном уровне, построение и перестроения, характеристика признаков техничного исполнения.	Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха на уроке и при выполнении нормативов комплекса ГТО, отбор способов их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать и осваивать** технику строевых и акробатических упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении строевых и акробатических упражнений. **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. **Проявлять** качества силы, выносливости, гибкости и координации при выполнении акробатических упражнений и при выполнении нормативов комплекса ГТО.
49		**Лыжная подготовка.** **Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.**	Передвижение на лыжах различными способами.	Обнаружение ошибок при выборе инвентаря для занятия и способы их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	**Моделировать** технику способов передвижения на лыжах. **Осваивать** универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.

50-56		**Стойки и передвижения лыжника. Одновременно-двухшажный ход с палками и без палок. Одновременный безшажный ход. Прохождение дистанции до 3,5 км одновременно-безшажным ходом**	Передвижение на лыжах различными способами.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Моделировать** технику разученных способов передвижения на лыжах. **Осваивать** универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Технику передвижение одновременным и попеременным ходами. **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
57-58		**Торможение «упором».**	Выполнение торможения во время движения на лыжах.	Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	**Моделировать** технику базовых способов спусков с торможением на лыжах. **Осваивать** технику базовых способов спусков с торможением на лыжах. **Проявлять** координацию при спуске и торможении плугом. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
59-60		**Подъем «ёлочкой».**	Выполнение подъемов и спусков во время движения на лыжах.	Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	**Моделировать** технику различных способов подъема на лыжах в гору. **Осваивать** технику различных способов подъема на лыжах в гору. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
61-62		**Повороты «упором»**	Владение способами переступанием и упором на лыжах не обходимые, для поворотов.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Моделировать** технику базовых способов для поворота в лыжах в движении и на месте. **Осваивать** универсальные умения контролировать скорость передвижения при выполнении поворота. **Проявлять** выносливость при проведении тренировочных уроков.

63-65		**Прохождение дистанции до 2,5 км в соревновательном темпе. Прохождение дистанции 2 км на время. Прохождение до 3 км без учета времени.**	Передвижение на лыжах всеми ранее изученными способами	Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха. .	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	**Моделировать** технику базовых способов передвижения на лыжах по пересеченной местности. **Проявлять** выносливость при проведении тренировочных уроков и прохождении дистанции на время. **Применять** правила подбора одежды для занятий на лыжах.
66-67		**Встречные эстафеты и игры и на лыжах. Выполнение нормативов комплекса ГТО.**	Передвижение на лыжах всеми ранее изученными способами	Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий на уроке и при выполнении нормативов комплекса ГТО, отбор способов их исправления.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни через выполнение нормативов комплекса ГТО.	**Моделировать** технику базовых способов передвижения, подъема, спусков и торможения на лыжах. **Проявлять** качества силы, выносливости, гибкости и координации при выполнении игр, эстафет и при выполнении нормативов комплекса ГТО. **Применять** правила подбора одежды для занятий на лыжах.
68-73		**Волейбол. Стойки и перемещения. Прием и передачи.** **Передачи мяча сверху и снизу. Верхняя и нижняя передача мяча через сетку.**	Владение мячом: передачи в парах в тройках у стены через сетку и над собой. Играть в волейбол по упрощенным правилам.	Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	**Моделируют** тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Описывать** и **осваивать** технику передачи мяча сверху и снизу в парах, в тройках, у стены, над собой и через сетку. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении заданий. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений и игре.

74-75		**Нападающий удар.** **Прямой нападающий удар.**	Владение мячом: прямой нападающий удар мяча через сетку, а также элементами приема и передачи мяча.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, и способы их исправления. Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Описывать и осваивать** технику прямого нападающего удара. **Соблюдать** правила техники безопасности при игре. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий волейбола.
76		**Подача.** **Нижняя прямая подача мяча через сетку.**	Владение мячом: нижней прямой и боковой подачи мяча через сетку, а также элементами приема и передачи мяча.	Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	**Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Описывать и осваивать** технику подачи мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при игре. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий волейбола. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре в волейбол. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений.
77		**Комбинация из освоенных элементов волейбола.**	Владение мячом: выполнение передач на короткое, среднее и длинное расстояние, передачи в парах тройках на месте и в движении. Прием мяча с подачи и после нападающего удара.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, и способы их исправления. Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при выполнении упражнений.

78		**Игра.** **Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.**	Играть в подводящие подвижные игры владея при этом техникой приема, передачами мяча и подачей. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	**Моделируют** тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре. **Соблюдать** правила техники безопасности при игре в волейбол.
79		**Техника безопасности при занятиях я в спортивном зале.**	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Характеризовать явления, объективно их оценивать на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Выявлять** различие в основных способах передвижения человека.
80-81 **97-98**		**Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега.** **Прыжки в длину с разбега.**	Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. Выполнение прыжковых упражнений.	Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
82 **100**		**Метания и броски.** **Бросок и ловля набивного мяча 2 кг.** **Метание малого мяча на дальность.**	Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. Техника выполнения метания и броска мяча.	Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать и осваивать** технику метания малого мяча на дальность и броска набивного мяча 2 кг. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча на дальность и броска набивного мяча. **Проявлять** качества силы и координации при броске метании набивного и малого мяча.

84-86		**Футбол.** **Стойки и передвижения футболиста.** **Стойки и перемещения в футболе.** **Комбинация из освоенных элементов передвижений.**	Владеть различными способами передвижения игрока по полю.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Осваивать** технику перемещений и владений мячом. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности. **Описывать** разучиваемые технические действия из футбола. **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из футбола.
87-88 **92-93**		**Удары по мячу.** **Удар по неподвижному и катящемуся мячу.** **Удар по воротам.**	Владеть техникой остановки мяча и ударами мяча в створы ворот из различных положений.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Описывать** технику изучаемых игровых приемов и действий, **осваивать** их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из футбола.
89-91		**Владение мячом.** **Остановка катящегося мяча.** **Ведение мяча с изменением направления и скорости.**	Владеть мячом: жонглирование, передачи на длинные и короткие расстояния на точность.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	**Описывать** технику изучаемых игровых приемов и действий, **осваивать** их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из футбола.
94-95		**«Мини футбол» по упрощенным правилам.** **Выполнение нормативов комплекса ГТО.**	Владеть игрой в «мини-футбол» по упрощенным правилам.	Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха на уроке и при выполнении нормативов комплекса ГТО.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей на уроке и при выполнении нормативов комплекса ГТО.	**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из футбола. **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении нормативов комплекса ГТО.

83 **96** **99-102**		**Беговые упражнения.** **Челночный бег 6х10м. Бег 60 м с высокого старта. Бег на 1200 м с учетом времени Шестиминутный бег. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.**	Выполнение технических действий бега, применение их в соревновательной деятельности.	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать** технику беговых упражнений и бега в целом. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений и бега. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений и бега. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений и бега.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 7 КЛАССА

№ урока	Дата	Тема (раздел)	Планируемые результаты обучения			Возможные виды деятельности учащихся (варианты)
			Предметные	Метапредметные	Личностные	
1		**Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.**	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Характеризовать явления, объективно их оценивать на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Выявлять** различие в основных способах передвижения человека.
2-6		**Техника низкого старта. Подвижные игры. Челночный бег 6х10м. Бег 60 м. Эстафеты.**	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	**Соблюдать** правила техники безопасности выполнении тестовых заданий. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации, гибкости.
7-9		**Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с разбега.**	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. Правильно выполнять основные движения в прыжках.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать** технику прыжка. **Осваивать** технику метания малого мяча. Осваивать технику прыжка в длину с разбега. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча, прыжка в длину с разбега. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при прыжках в высоту и в дину с разбега. Взрывную силу при прыжке с разбега.

10-11		**Метание малого мяча на дальность.**	Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. Техника выполнения метания и броска мяча.	Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать и** осваивать технику метания малого мяча на дальность. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча на дальность. **Проявлять** качества силы и координации при броске метании малого мяча.
12-14		**Бег на 1500 и 2000 м с учетом времени. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Выполнение нормативов комплекса ГТО.**	Пробегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления и при выполнении нормативов комплекса ГТО.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей на уроке и при выполнении нормативов комплекса ГТО.	**Осваивать** технику бега. **Соблюдать** правила техники безопасности при беге. **Проявлять** качества силы, быстроты, координации, выносливости при беге и при выполнении нормативов комплекса ГТО.
15		**Баскетбол.** **Стойки баскетболиста с мячом.**	Владеть различными стойками баскетболиста и способами передвижения игрока по полю с мячом и без мяча.	Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. .	**Описывать** стойки игрока с мячом и без мяча. . **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при выполнении заданий.
16-18		**Ведение мяча. Ведение в различных стойках. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости.**	Владение мячом: ведение мяча на месте и в движении с изменением направления и скорости, ведение мяча с различной скоростью.	Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре в баскетбол.
19-22		**Ловля и передача мяча.** **Ловля и передачи мяча в парах тройках. Перехват мяча.**	Владение мячом: держание, передачи на расстояние, передачи в парах тройках на месте и в движении. Ловля мяча при перехвате.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	**Описывать** технику ловли и передачи мяча. **Осваивать** технику ловли и передачи мяча, передач мяча двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, с боку, передача мяча 1 рукой от плеча. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре.

23-25		**Броски мяча в кольцо.** **Броски мяча в кольцо после ведения.** **Броски мяча в кольцо 1 рукой сверху.**	Броски в кольцо после ведения с двух шагов, штрафные броски 1 рукой, броски в кольцо с различных точек площадки, броски в процессе игры и при выполнении заданий.	Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.	**Описывать** технику броска мяча в кольцо после ведения и с места. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при выполнении упражнений.
26		**Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом.**	Владение мячом: держание, передачи на расстояние, передачи в парах тройках на месте и в движении ведение мяча на месте и в движении с изменением направления и скорости. Ловля мяча при перехвате. Броски мяча.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.
27		**Учебная игра баскетбол.**	Владеть передачей мяча в движении во время игры. Понимать жесты и судьи. Взаимодействие со сверстниками понимание игры в целом. Играть в подвижные игры с баскетбольным мячом.	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях и условиях.	**Моделируют** тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности для достижения общей цели. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре в баскетбол.
28-29		**Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Построение и перестроения.**	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Характеризовать явления, объективно их оценивать на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Выявлять** различие в основных способах выполнения гимнастических строевых команд. **Различать и выполнять** строевые команды по команде учителя.

30-31		**Техника лазания по канату.**	Выполнять строевые команды, акробатические элементы, лазания по канату.	Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	**Описывать** технику различных способов лазания по канату. **Осваивать** технику гимнастических упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении лазания по канату **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении гимнастических упражнений.
32-41		**Кувырки вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Мост из положения стоя. Соединение акробатических элементов.**	Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком уровне, характеристика признаков техничного исполнения.	Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха. Оценка красоты выполнения акробатической комбинации, сравнение их с эталоном исполнения, нахождение ошибок в исполнении и их устранение.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений. **Осваивать** технику акробатических упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений и акробатической комбинации.
42-43		**Висы и упоры, подтягивание.**	Выполнение гимнастических упражнений на высоком техничном уровне. Характеристика признаков техничного исполнения.	Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха. Различать виды хватов на перекладине и использовать их в различных упражнениях.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	**Описывать** технику разучиваемых элементов в висах и упорах. **Осваивать** технику разучиваемых элементов в висах и упорах. **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висах и упорах.

44-46		**Наскок на гимнастический мостик. Опорный прыжок через гимнастического козла.**	Выполнение опорного прыжка на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.	Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха. Оценка красоты выполнения опорного прыжка, сравнение прыжка с эталоном исполнения, нахождение ошибок в исполнении и их устранение.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать** технику разучиваемого опорного прыжка. **Осваивать** технику опорного прыжка через гимнастического козла. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжка через гимнастическоо козла. **Выявлять** характерные ошибки при равновесии на гимнастических снарядах и прыжка через гимнастического козла. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении равновесия на гимнастических снарядах и при выполнении опорного прыжка.
47-48		**Наклоны вперед, сидя на полу. Выполнение нормативов комплекса ГТО.**	Выполнять разминку при выполнения упражнений на растяжку.	Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха на уроке и при выполнении нормативов комплекса ГТО, отбор способов их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни через комплекс ГТО. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать и осваивать** технику строевых и акробатических упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении нормативов комплекса ГТО. **Выявлять** характерные ошибки при выполнении упражнений на растяжку. **Проявлять** качества силы, выносливости, гибкости и координации при выполнении акробатических упражнений и при выполнении нормативов комплекса ГТО.
49		**Лыжная подготовка.** **Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.**	Передвижение на лыжах различными способами.	Обнаружение ошибок при выборе инвентаря для занятия и способы их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	**Моделировать** технику способов передвижения на лыжах. **Осваивать** универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.

50-56		**Стойки и передвижения лыжника. Одновременно-оношажный ход. Прохождение одновременно-оношажным ходом до 4 км. Одновременный безшажный ход. Прохождение дистанции до 4 км одновременно-безшажным ходом.**	Передвижение на лыжах различными способами.	Обнаружение ошибок при выполнении техники лыжных ходов заданий, и способы их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Моделировать** технику разученных способов передвижения на лыжах. **Осваивать** универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
57-58		**Подъем «скользящим шагом».**	Выполнение подъемов и спусков во время движения на лыжах.	Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	**Моделировать** технику различных способов подъема на лыжах в гору. **Осваивать** технику различных способов подъема на лыжах в гору. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
59-60, 65		**Прохождение дистанции до 2,5 км в соревновательном темпе. Прохождение дистанции 2 км на время. Прохождение до 5 км по пересеченной местности.**	Передвижение на лыжах всеми ранее изученными способами	Понятие причин неуспеха, действия по достижению поставленных целей. .	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	**Моделировать** технику базовых способов передвижения на лыжах по пересеченной местности. **Проявлять** выносливость при прохождении дистанции на время. **Применять** правила подбора одежды для занятий на лыжах.
61-62		**Поворот на месте махом.**	Владение способами переступанием, махом и упором на лыжах не обходимые, для поворотов.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, и способы их исправления.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Моделировать** технику базовых способов для поворота в лыжах в движении и на месте. **Осваивать** универсальные умения контролировать скорость передвижения при выполнении поворота. **Проявлять** выносливость при проведении тренировочных уроков.

63-64		**Торможение «упором».**	Выполнение торможения различными способами во время движения на лыжах.	Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	**Моделировать** технику базовых способов спусков с торможением на лыжах. **Осваивать** технику базовых способов спусков с торможением на лыжах. **Проявлять** координацию при спуске и торможении упором. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
66-67		**Встречные эстафеты и игры и на лыжах. Выполнение нормативов комплекса ГТО.**	Передвижение на лыжах всеми ранее изученными способами	Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий на уроке и при выполнении нормативов комплекса ГТО, отбор способов их исправления.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни через выполнение нормативов комплекса ГТО.	**Моделировать** технику базовых способов передвижения, подъема, спусков и торможения на лыжах. **Проявлять** качества силы, выносливости, гибкости и координации при выполнении игр, эстафет и при выполнении нормативов комплекса ГТО. **Применять** правила подбора одежды для занятий на лыжах.
68-72		**Волейбол.** **Прием и передачи. Передачи мяча сверху и снизу. Прием мяча с подачи.**	Владение мячом: передачи в парах в тройках у стены через сетку и над собой. Играть в волейбол по упрощенным правилам.	Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	**Моделируют** тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Описывать** и **осваивать** технику передачи мяча сверху и снизу в парах, в тройках, у стены, над собой и через сетку. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении заданий. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений и игре.

73-74		**Нападающий удар.** **Прямой нападающий удар.**	Владение мячом: прямой нападающий удар мяча через сетку, а также элементами приема и передачи мяча.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, и способы их исправления. Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Описывать и осваивать** технику прямого нападающего удара. **Соблюдать** правила техники безопасности при игре. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий волейбола.
75-76		**Подача.** **Нижняя прямая подача мяча через сетку.**	Владение мячом: нижней прямой и боковой подачи мяча через сетку, а также элементами приема и передачи мяча.	Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	**Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Описывать и осваивать** технику подачи мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при игре. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий волейбола. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре в волейбол. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений.
77		**Комбинация из освоенных элементов волейбола.**	Владение мячом: выполнение передач на короткое, среднее и длинное расстояние, передачи в парах тройках на месте и в движении. Прием мяча с подачи и после нападающего удара.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, и способы их исправления. Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при выполнении упражнений.

78		**Игра.** **Учебная игра волейбол.**	Играть в подводящие подвижные игры владея при этом техникой приема, передачами мяча и подачей. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	**Моделируют** тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности для достижения общей цели. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре. **Соблюдать** правила техники безопасности при игре в волейбол.
79		**Техника безопасности при занятиях на улице и в спортивном зале.**	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Характеризовать явления, объективно их оценивать на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Выявлять** различие в основных способах передвижения человека.
80-85		**Стойки борца и передвижения в стойке. Элементы страховки и самостраховки. Освобождение от захватов. Борьба за выгодное положение. Игры с элементами единоборств.**	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.	**Описывать** технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. **Выявлять** различие в различных видах единоборств.
86-87 **97-98**		**Прыжки в высоту с разбега.** **Прыжки в длину с разбега.**	Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. Выполнение прыжковых упражнений.	Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	**Описывать и осваивать** технику прыжковых упражнений. **Проявлять** физические качества при выполнении прыжковых упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.

88		**Футбол. Стойки и передвижения футболиста.**	Владеть различными стойками футболиста и способами передвижения игрока по полю.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, и способы их исправления. Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Формирование установки на здоровый образ жизни через занятия физическими упражнениями. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Осваивать** технику перемещений футболиста. **Соблюдать** дисциплину и правила Т.Б. **Описывать** разучиваемые технические действия из футбола. **Взаимодействовать** в парах, группах при выполнении технических действий из футбола.
89-90 94		**Владение мячом. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом.**	Владеть мячом: жонглирование, передачи на длинные и короткие расстояния на точность, ведение мяча с различной скоростью и с изменением направления.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления. Оценка красоты выполнения жонглирования и выполнения обманных движений (финтов) с мячом, сравнение с эталоном исполнения, нахождение ошибок в исполнении и их устранение.	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Осваивать** технику владение мячом. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения упражнений. **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Описывать** технику изучаемых игровых приемов и действий с мячом. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из футбола.
91-93		**Удары по мячу. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Удар по воротам из различных исходных положений. Игра вратаря.**	Владеть техникой остановки мяча и ударами мяча в створы ворот из различных положений.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Описывать** технику изучаемых игровых приемов и действий, **осваивать** их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из футбола.
95		**«Мини футбол» по упрощенным правилам.**	Владеть игрой в «мини-футбол» по упрощенным правилам. Владеть передачей мяча в движении во время игры. Понимать жесты и судьи. Взаимодействие со сверстниками понимание игры в целом.	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях и условиях.	**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из футбола. **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности для достижения общей цели. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре в футбол.

96		**Выполнение нормативов комплекса ГТО.**	Выполнение технических действий в соревновательной деятельности.	Понятие причин неуспеха, действия по достижению при выполнении нормативов комплекса ГТО.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей на уроке и при выполнении нормативов комплекса ГТО.	**Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении нормативов комплекса ГТО.
99-102		**Беговые упражнения.** **Бег 60 м с высокого старта.** **Бег на 2000 и 1500 м с учетом времени** **Шестиминутный бег.** **Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.**	Выполнение технических действий бега, применение их в соревновательной деятельности.	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать** технику беговых упражнений и бега в целом. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений и бега. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении бега. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений и бега.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 8 КЛАССА

№ урока	Дата	Тема (раздел)	Планируемые результаты обучения			Возможные виды деятельности учащихся (варианты)
			Предметные	Метапредметные	Личностные	
1		**Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.**	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Характеризовать явления, объективно их оценивать на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Выявлять** различие в основных способах передвижения человека.
2-6		**Техника низкого старта. Подвижные игры. Челночный бег 7х10м. Бег 60 м.**	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	**Соблюдать** правила техники безопасности выполнении тестовых заданий. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации, гибкости.
8-9		**Прыжок в длину с разбега.**	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. Правильно выполнять основные движения в прыжках.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать** технику прыжка. **Осваивать** технику метания малого мяча. Осваивать технику прыжка в длину с разбега. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча, прыжка в длину с разбега. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при прыжках в высоту и в дину с разбега. Взрывную силу при прыжке с разбега.

7 **11-12**		**Броски и метания.** **Бросок набивного мяча 2 кг.** **Метание малого мяча на дальность.**	Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. Техника выполнения метания и броска мяча.	Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать и** осваивать технику метания малого мяча и набивного мяча 2 кг на дальность. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча и набивного мяча на дальность. **Проявлять** качества силы и координации при броске набивного мяча и метании малого мяча на дальность.
10 **13-14**		**Бег.** **Кросс до 15 мин по пересеченной местности с препятствиями.** **Бег на 1500 и 2000 м с учетом времени.** **Выполнение нормативов комплекса ГТО.**	Пробегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом. Выполнять упражнения из комплекса ГТО.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления и при выполнении бега и нормативов комплекса ГТО.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей на уроке и при выполнении нормативов комплекса ГТО.	**Осваивать** технику бега. **Соблюдать** правила техники безопасности при беге. **Проявлять** качества силы, быстроты, координации, выносливости при беге и при выполнении нормативов комплекса ГТО.
15		**Баскетбол.** **Стойки баскетболиста с мячом.**	Владеть различными стойками баскетболиста и способами передвижения игрока по полю с мячом и без мяча.	Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.	**Описывать** стойки игрока с мячом и без мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при выполнении заданий.

16-18		**Ведение мяча. Ведение в различных стойках. Ведение мяча с пассивным сопротивления защитника. Ведение мяча с изменением направления и скорости.**	Владение мячом: ведение мяча на месте и в движении с изменением направления и скорости, ведение мяча с различной скоростью.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре в баскетбол.
19-21		**Ловля и передача мяча.** **Ловля и передачи мяча в парах тройках. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.**	Владение мячом: держание, передачи на расстояние, передачи в парах тройках на месте и в движении. Ловля мяча при перехвате.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	**Описывать** технику ловли и передачи мяча. **Осваивать** технику ловли и передачи мяча, передач мяча двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, с боку, передача мяча 1 рукой от плеча. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре в баскетбол.
22-24		**Броски мяча в кольцо.** **Броски мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Броски мяча в кольцо 1 рукой сверху.**	Броски в кольцо после ведения с двух шагов, штрафные броски 1 рукой, броски в кольцо с различных точек площадки, броски в процессе игры и при выполнении заданий.	Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.	**Описывать** технику броска мяча в кольцо после ведения и с места.**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при выполнении упражнений.
25-26		**Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».**	Владение мячом: держание, передачи на расстояние, передачи в парах тройках на месте и в движении ведение мяча на месте и в движении с изменением направления и скорости, ведение мяча с различной скоростью. Ловля мяча при перехвате. Броски мяча.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать действия свои и партнеров.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.

27		**Учебная игра баскетбол.**	Владеть передачей мяча в движении во время игры. Понимать жесты и судьи. Взаимодействие со сверстниками понимание игры в целом. Играть в подвижные игры с баскетбольным мячом.	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях и условиях.	**Моделируют** тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности для достижения общей цели. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре в баскетбол. **Соблюдать** правила техники безопасности при игре в баскетбол.
28-29		**Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Построение и перестроения.**	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Характеризовать явления, объективно их оценивать на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Выявлять** различие в основных способах выполнения гимнастических строевых команд. **Различать и выполнять** строевые команды по команде учителя.
30-31		**Техника лазания по канату.**	Выполнять строевые команды, акробатические элементы, лазания по канату.	Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	**Описывать** технику различных способов лазания по канату. **Осваивать** технику гимнастических упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении лазания по канату. **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении гимнастических упражнений.

32-41		**Акробатика.** **Кувырки вперед и назад в группировке, длинный кувырок.** **Мост из положения лежа и стоя.** **Стойка на голове и руках.** **Поворот в упор стоя на одном колене.** **Соединение акробатических элементов.**	Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком уровне, характеристика признаков техничного исполнения.	Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха. Оценка красоты выполнения акробатической комбинации, сравнение их с эталоном исполнения, нахождение ошибок в исполнении и их устранение.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений. **Осваивать** технику акробатических упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений и акробатической комбинации.
42-43		**Висы и упоры, подтягивание.**	Выполнение гимнастических упражнений на высоком техничном уровне. Характеристика признаков техничного исполнения.	Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха. Различать виды хватов на перекладине и использовать их в различных упражнениях.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	**Описывать** технику разучиваемых элементов в висах и упорах. **Осваивать** технику разучиваемых элементов в висах и упорах. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений в висах и упорах. **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висах и упорах.

44-46		**Наскок на гимнастический мостик. Опорный прыжок через гимнастического козла, коня.**	Выполнение опорного прыжка на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.	Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха. Оценка красоты выполнения опорного прыжка, сравнение прыжка с эталоном исполнения, нахождение ошибок в исполнении и их устранение.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать** технику разучиваемого опорного прыжка. **Осваивать** технику опорного прыжка через гимнастического козла. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжка через гимнастического козла. **Выявлять** характерные ошибки при равновесии на гимнастических снарядах и прыжка через гимнастического козла. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении равновесия на гимнастических снарядах и при выполнении опорного прыжка.
47-48		**Наклоны вперед, сидя на полу. Выполнение нормативов комплекса ГТО.**	Выполнять разминку при выполнения упражнений на растяжку.	Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха на уроке и при выполнении нормативов комплекса ГТО, отбор способов их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни через комплекс ГТО. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать и осваивать** технику строевых и акробатических упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении нормативов комплекса ГТО. **Выявлять** характерные ошибки при выполнении упражнений на растяжку. **Проявлять** качества силы, выносливости, гибкости и координации при выполнении акробатических упражнений и при выполнении нормативов комплекса ГТО.
49		**Лыжная подготовка.** **Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.**	Передвижение на лыжах различными способами.	Обнаружение ошибок при выборе инвентаря для занятия и способы их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	**Моделировать** технику способов передвижения на лыжах. **Осваивать** универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.

50-56		**Стойки и передвижения лыжника.** **Одновременно-оношажный ход. Прохождение одновременно-оношажным ходом до 4,5 км. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км коньковым ходом.**	Передвижение на лыжах различными способами. Переходы с классического хода на коньковый ход. Смены классических ходов во время движения в зависимости от рельефа местности	Обнаружение ошибок при выполнении техники лыжных ходов заданий, и способы их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Моделировать** технику разученных способов передвижения на лыжах. **Осваивать** универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Технику передвижение одновременным и попеременным ходами. **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
57-58		**Повороты.** **Поворот «плугом».**	Выполнение поворотов и спусков во время движения на лыжах.	Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	**Моделировать** технику различных способов поворотов на лыжах во время движения. **Осваивать** технику различных способов поворотов на лыжах во время движения. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
59-60 **65**		**Прохождение дистанции 3 км в соревновательном темпе. Прохождение дистанции 3 и 2 км на время. Прохождение до 5,5 км по пересеченной местности.**	Передвижение на лыжах всеми ранее изученными способами	Понятие причин неуспеха, действия по достижению поставленных целей. .	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	**Моделировать** технику базовых способов передвижения на лыжах по пересеченной местности. **Проявлять** выносливость при прохождении дистанции на время. **Применять** правила подбора одежды для занятий на лыжах.
61-62		**Поворот на месте махом.**	Владение способами переступанием, махом и упором на лыжах не обходимые, для поворотов.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, и способы их исправления.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Моделировать** технику базовых способов для поворота в лыжах в движении и на месте. **Осваивать** универсальные умения контролировать скорость передвижения при выполнении поворота. **Проявлять** выносливость при проведении тренировочных уроков.

63-64		**Торможение «плугом».**	Выполнение торможения различными способами во время движения на лыжах.	Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	**Моделировать** технику базовых способов спусков с торможением на лыжах. **Осваивать** технику базовых способов спусков с торможением на лыжах. **Проявлять** координацию при спуске и торможении упором. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
66-67		**Встречные эстафеты и игры и на лыжах. Выполнение нормативов комплекса ГТО.**	Передвижение на лыжах всеми ранее изученными способами	Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий на уроке и при выполнении нормативов комплекса ГТО, отбор способов их исправления.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни через выполнение нормативов комплекса ГТО.	**Моделировать** технику базовых способов передвижения, подъема, спусков и торможения на лыжах. **Проявлять** качества силы, выносливости, гибкости и координации при выполнении игр, эстафет и при выполнении нормативов комплекса ГТО. **Применять** правила подбора одежды для занятий на лыжах.
68-73		**Волейбол.** **Прием и передачи. Стойки и перемещения в волейболе. Передачи мяча сверху и снизу. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча с подачи.**	Владение мячом: передачи в парах в тройках у стены через сетку и над собой. Играть в волейбол по упрощенным правилам.	Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	**Моделируют** тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Описывать** и **осваивать** технику передачи мяча сверху и снизу в парах, в тройках, у стены, над собой и через сетку. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении заданий. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений и игре.

74-75		**Нападающий удар.** **Прямой нападающий удар.**	Владение мячом: прямой нападающий удар мяча через сетку, а также элементами приема и передачи мяча.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, и способы их исправления. Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Описывать и осваивать** технику прямого нападающего удара. **Соблюдать** правила техники безопасности при игре. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий волейбола.
76		**Подача.** **Нижняя прямая подача мяча через сетку.**	Владение мячом: нижней прямой и боковой подачи мяча через сетку, а также элементами приема и передачи мяча.	Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	**Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Описывать и осваивать** технику подачи мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при игре. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий волейбола. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре в волейбол. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений.
77		**Комбинация из освоенных элементов волейбола.**	Владение мячом: выполнение передач на короткое, среднее и длинное расстояние, передачи в парах тройках на месте и в движении. Прием мяча с подачи и после нападающего удара.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать действия свои и партнеров.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при выполнении упражнений.

78		**Игра.** **Учебная игра волейбол.**	Играть в подводящие подвижные игры владея при этом техникой приема, передачами мяча и подачей. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	**Моделируют** тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности для достижения общей цели. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре в волейбол. **Соблюдать** правила техники безопасности при игре в волейбол.
79		**Техника безопасности при занятиях на улице и в спортивном зале.**	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Характеризовать явления, объективно их оценивать на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта. Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать действия свои и партнеров.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Выявлять** различие в основных способах передвижения человека.
80-88		**Стойки борца и передвижения в стойке. Элементы страховки и самостраховки. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за выгодное положение. Игры с элементами единоборств.**	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Овладевают правилами первой помощи при травмах.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.	**Описывать** технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. **Выявлять** различие в различных видах единоборств.

89-90 **98-99**		**Прыжки в высоту с разбега.** **Прыжки в длину с разбега.**	Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. Выполнение прыжковых упражнений.	Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	**Описывать и осваивать** технику прыжковых упражнений. **Проявлять** физические качества при выполнении прыжковых упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
91		**Футбол. Стойки и передвижения футболиста.**	Владеть различными стойками футболиста и способами передвижения игрока по полю.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, и способы их исправления. Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни через занятия физическими упражнениями. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Осваивать** технику перемещений футболиста. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности. **Описывать** разучиваемые технические действия из футбола. **Взаимодействовать** в парах, группах при выполнении технических действий из футбола.
92		**Владение мячом.** **Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника.**	Владеть мячом: жонглирование, передачи на длинные и короткие расстояния на точность, ведение мяча с различной скоростью и с изменением направления.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления. Оценка красоты выполнения жонглирования и выполнения обманных движений (финтов) с мячом, сравнение с эталоном исполнения, нахождение ошибок в исполнении и их устранение.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Осваивать** технику владение мячом. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения упражнений. **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Описывать** технику изучаемых игровых приемов и действий с мячом. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из футбола.
93-94		**Удары по мячу. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Удар по воротам на точность.**	Владеть техникой остановки мяча и ударами мяча на месте и в движении.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	**Описывать** технику изучаемых игровых приемов и действий, **осваивать** их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из футбола.

95		**«Мини футбол»**	Владеть игрой в «мини-футбол» по упрощенным правилам. Владеть передачей мяча в движении во время игры. Понимать жесты и судьи. Взаимодействие со сверстниками понимание игры в целом. Играть в подвижные игры с футбольным мячом.	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях и условиях.	**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из футбола. **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности для достижения общей цели. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре в футбол.
96		**Выполнение нормативов комплекса ГТО.**	Выполнение технических действий в соревновательной деятельности.	Понятие причин неуспеха, действия по достижению при выполнении нормативов комплекса ГТО.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей на уроке и при выполнении нормативов комплекса ГТО.	**Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении нормативов комплекса ГТО.
97		**Броски и метания.** **Метание малого мяча на дальность.**	Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. Техника выполнения метания малого мяча на дальность.	Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать и** осваивать технику метания малого мяча 150 гр., на дальность. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча и набивного мяча на дальность. **Проявлять** качества силы и координации метании малого мяча на дальность.
100-102		**Беговые упражнения.** **Бег 60 м с низкого старта.** **Бег на 2000 и 1500 м с учетом времени Шестиминутный бег. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.**	Выполнение технических действий бега, применение их в соревновательной деятельности.	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать** технику беговых упражнений и бега в целом. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений и бега. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении бега. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений и бега.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 9 КЛАССА

№ урока	Дата	Тема (раздел)	Планируемые результаты обучения			Возможные виды деятельности учащихся (варианты)
			Предметные	Метапредметные	Личностные	
1		**Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.**	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Характеризовать явления, объективно их оценивать на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Выявлять** различие в основных способах передвижения человека.
2-4 **6-7**		**Техника низкого старта. Бег 60 м. Эстафетный бег 4 х 60 м.**	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	**Соблюдать** правила техники безопасности выполнении тестовых заданий. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации, гибкости.
8-9		**Прыжок в длину с разбега.**	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. Правильно выполнять основные движения в прыжках.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать** технику прыжка. **Осваивать** технику метания малого мяча. Осваивать технику прыжка в длину с разбега. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча, прыжка в длину с разбега. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при прыжках в высоту и в дину с разбега. Взрывную силу при прыжке с разбега.

7 **10-11**		**Метания.** **Метание малого мяча на дальность.**	Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. Техника выполнения метания и броска мяча.	Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать и** осваивать технику метания малого мяча на дальность. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча на дальность. **Проявлять** качества силы и координации при метании малого мяча на дальность.
5 **12-14**		**Бег.** **Шестиминутный бег. Бег на 1500 и 2000 м с учетом времени. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Выполнение нормативов комплекса ГТО.**	Пробегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом. Выполнять упражнения из комплекса ГТО.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления и при выполнении бега и нормативов комплекса ГТО.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей на уроке и при выполнении нормативов комплекса ГТО.	**Осваивать** технику бега. **Соблюдать** правила техники безопасности при беге. **Проявлять** качества силы, быстроты, координации, выносливости при беге и при выполнении нормативов комплекса ГТО.
15		**Баскетбол.** **Стойки баскетболиста с мячом.**	Владеть различными стойками баскетболиста и способами передвижения игрока по полю с мячом и без мяча.	Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.	**Описывать** стойки игрока с мячом и без мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при выполнении заданий.

16-18		**Ведение мяча. В различных стойках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча с активным сопротивления защитника.**	Владение мячом: ведение мяча на месте и в движении с изменением направления и скорости, ведение мяча с различной скоростью.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре в баскетбол.
19-21		**Ловля и передача мяча. Ловля и передачи мяча в движении. Ловля и передача мяча с активным сопротивлением защитника. Перехват мяча.**	Владение мячом: держание, передачи на расстояние, передачи в парах тройках на месте и в движении. Ловля мяча при перехвате.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	**Описывать** технику ловли и передачи мяча. **Осваивать** технику ловли и передачи мяча, передач мяча двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, с боку, передача мяча 1 рукой от плеча. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре в баскетбол.
22-24		**Броски мяча в кольцо. Броски мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Броски мяча в кольцо В прыжке.**	Броски в кольцо после ведения с двух шагов, штрафные броски 1 рукой, броски в кольцо с различных точек площадки, броски в процессе игры и при выполнении заданий.	Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.	**Описывать** технику броска мяча в кольцо после ведения и с места.**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при выполнении упражнений.
25-26		**Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».**	Владение мячом: держание, передачи на расстояние, передачи в парах тройках на месте и в движении ведение мяча на месте и в движении с изменением направления и скорости, ведение мяча с различной скоростью. Ловля мяча при перехвате. Броски мяча.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать действия свои и партнеров.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.

27		**Учебная игра баскетбол.**	Владеть передачей мяча в движении во время игры. Понимать жесты и судьи. Взаимодействие со сверстниками понимание игры в целом. Играть в подвижные игры с баскетбольным мячом.	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях и условиях.	**Моделируют** тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности для достижения общей цели. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре в баскетбол. **Соблюдать** правила техники безопасности при игре в баскетбол.
28-29		**Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Построение и перестроения.**	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Характеризовать явления, объективно их оценивать на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Выявлять** различие в основных способах выполнения гимнастических строевых команд. **Различать и выполнять** строевые команды по команде учителя.
30-31		**Техника лазания по канату.**	Выполнять строевые команды, акробатические элементы, лазания по канату.	Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	**Описывать** технику различных способов лазания по канату. **Осваивать** технику гимнастических упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении лазания по канату. **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении гимнастических упражнений.

32-41		**Акробатика.** **Кувырки вперед и назад в группировке, длинный кувырок.** **Равновесие на одной.** **Мост из положения лежа и стоя.** **Стойка на голове и руках силой.** **Поворот в упор стоя на одном колене.** **Соединение акробатических элементов.**	Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком уровне, характеристика признаков техничного исполнения.	Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха. Оценка красоты выполнения акробатической комбинации, сравнение их с эталоном исполнения, нахождение ошибок в исполнении и их устранение.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений. **Осваивать** технику акробатических упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. **Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений и акробатической комбинации.
42-43		**Висы и упоры на снарядах, подтягивание.**	Выполнение гимнастических упражнений на высоком техничном уровне. Характеристика признаков техничного исполнения.	Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха. Различать виды хватов на перекладине и использовать их в различных упражнениях.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	**Описывать** технику разучиваемых элементов в висах и упорах. **Осваивать** технику разучиваемых элементов в висах и упорах. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений в висах и упорах. **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висах и упорах.

44-46		**Наскок на гимнастический мостик. Опорный прыжок через гимнастического козла, коня.**	Выполнение опорного прыжка на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.	Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха. Оценка красоты выполнения опорного прыжка, сравнение прыжка с эталоном исполнения, нахождение ошибок в исполнении и их устранение.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать** технику разучиваемого опорного прыжка. **Осваивать** технику опорного прыжка через гимнастического козла. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжка через гимнастического козла. **Выявлять** характерные ошибки при равновесии на гимнастических снарядах и прыжка через гимнастического козла. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении равновесия на гимнастических снарядах и при выполнении опорного прыжка.
47-48		**Наклоны вперед, сидя на полу. Выполнение нормативов комплекса ГТО.**	Выполнять разминку при выполнения упражнений на растяжку.	Понятие причин неуспеха, действия по достижению успеха на уроке и при выполнении нормативов комплекса ГТО, отбор способов их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни через комплекс ГТО. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать и осваивать** технику строевых и акробатических упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении нормативов комплекса ГТО. **Выявлять** характерные ошибки при выполнении упражнений на растяжку. **Проявлять** качества силы, выносливости, гибкости и координации при выполнении акробатических упражнений и при выполнении нормативов комплекса ГТО.
49		**Лыжная подготовка.** **Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.**	Передвижение на лыжах различными способами.	Обнаружение ошибок при выборе инвентаря для занятия и способы их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	**Моделировать** технику способов передвижения на лыжах. **Осваивать** универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.

50-58		**Стойки и передвижения лыжника. Попеременный-четырехшажный ход. Прохождение Попеременным-четырехшажным ходом до 5 км. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км коньковым ходом. Переходы с попеременных на одновременные хода**	Передвижение на лыжах различными способами. Переходы с классического хода на коньковый ход. Смены классических ходов во время движения в зависимости от рельефа местности	Обнаружение ошибок при выполнении техники лыжных ходов заданий, и способы их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Моделировать** технику разученных способов передвижения на лыжах. **Осваивать** универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Технику передвижение одновременным и попеременным ходами. **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
59-60		**Повороты.** **Поворот «плугом».**	Выполнение поворотов и спусков во время движения на лыжах.	Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	**Моделировать** технику различных способов поворотов на лыжах во время движения. **Осваивать** технику различных способов поворотов на лыжах во время движения. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
61-62 **65**		**Прохождение дистанции 3 км в соревновательном темпе. Прохождение дистанции 3 и 2 км на время.** **Прохождение до 6 км по пересеченной местности.**	Передвижение на лыжах всеми ранее изученными способами	Понятие причин неуспеха, действия по достижению поставленных целей. .	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	**Моделировать** технику базовых способов передвижения на лыжах по пересеченной местности. **Проявлять** выносливость при прохождении дистанции на время. **Применять** правила подбора одежды для занятий на лыжах.
63-64		**Торможение.** **Торможение «плугом».**	Выполнение торможения различными способами во время движения на лыжах.	Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	**Моделировать** технику базовых способов спусков с торможением на лыжах. **Осваивать** технику базовых способов спусков с торможением на лыжах. **Проявлять** координацию при спуске и торможении упором. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.

66-67		**Встречные эстафеты и игры и на лыжах. Выполнение нормативов комплекса ГТО.**	Передвижение на лыжах всеми ранее изученными способами	Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий на уроке и при выполнении нормативов комплекса ГТО, отбор способов их исправления.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни через выполнение нормативов комплекса ГТО.	**Моделировать** технику базовых способов передвижения, подъема, спусков и торможения на лыжах. **Проявлять** качества силы, выносливости, гибкости и координации при выполнении игр, эстафет и при выполнении нормативов комплекса ГТО. **Применять** правила подбора одежды для занятий на лыжах.
68-73		**Волейбол.** **Прием и передачи. Стойки и перемещения в волейболе. Передачи мяча сверху и снизу. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.**	Владение мячом: передачи в парах в тройках у стены через сетку и над собой. Играть в волейбол по упрощенным правилам.	Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	**Моделируют** тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Описывать** и **осваивать** технику передачи мяча сверху и снизу в парах, в тройках, у стены, над собой и через сетку. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении заданий. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений и игре.
74-75		**Нападающий удар.** **Прямой нападающий удар при встречных передачах.**	Владение мячом: прямой нападающий удар мяча через сетку, а также элементами приема и передачи мяча.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, и способы их исправления. Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Описывать и осваивать** технику прямого нападающего удара. **Соблюдать** правила техники безопасности при игре. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий волейбола.

76-77		**Подача. Нижняя прямая подача мяча через сетку на точность.**	Владение мячом: нижней прямой и боковой подачи мяча через сетку, а также элементами приема и передачи мяча.	Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	**Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Описывать и осваивать** технику подачи мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при игре. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий волейбола. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре в волейбол. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений.
78		**Игра. Учебная игра волейбол.**	Играть в подводящие подвижные игры владея при этом техникой приема, передачами мяча и подачей. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	**Моделируют** тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности для достижения общей цели. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре в волейбол. **Соблюдать** правила техники безопасности при игре в волейбол.
79		**Техника безопасности при занятиях на улице и в спортивном зале.**	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Характеризовать явления, объективно их оценивать на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта. Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать действия свои и партнеров.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Выявлять** различие в основных способах передвижения человека.

80-88		**Стойки борца и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Элементы страховки и самостраховки. Освобождение от захватов. Борьба за выгодное положение. Игры с элементами единоборств.**	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Овладевают правилами первой помощи при травмах.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.	**Описывать** технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. **Выявлять** различие в различных видах единоборств.
89-90 **98**		**Прыжки в высоту с разбега.** **Прыжки в длину с разбега.**	Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. Выполнение прыжковых упражнений.	Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	**Описывать и осваивать** технику прыжковых упражнений. **Проявлять** физические качества при выполнении прыжковых упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
91		**Футбол. Стойки и передвижения футболиста.**	Владеть различными стойками футболиста и способами передвижения игрока по полю.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, и способы их исправления. Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни через занятия физическими упражнениями. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Осваивать** технику перемещений футболиста. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности. **Описывать** разучиваемые технические действия из футбола. **Взаимодействовать** в парах, группах при выполнении технических действий из футбола.
92		**Владение мячом.** **Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника.**	Владеть мячом: жонглирование, передачи на длинные и короткие расстояния на точность, ведение мяча с различной скоростью и с изменением направления.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и их исправления. Оценка красоты выполнения обманных движений (финтов) с мячом, сравнение с эталоном исполнения, нахождение ошибок в исполнении и их устранение.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Осваивать** технику владение мячом. **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Описывать** технику изучаемых игровых приемов и действий с мячом. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из футбола.

93-94		**Удары по мячу. Удар по летящему мячу. Удар по воротам на точность.**	Владеть техникой остановки мяча и ударами мяча на месте и в движении.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	**Описывать** технику изучаемых игровых приемов и действий, **осваивать** их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из футбола.
95		**Игра. Учебная игра «Мини футбол».**	Владеть игрой в «мини-футбол» по упрощенным правилам. Владеть передачей мяча в движении во время игры. Понимать жесты и судьи. Взаимодействие со сверстниками понимание игры в целом. Играть в подвижные игры с футбольным мячом.	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях и условиях.	**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из футбола. **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности для достижения общей цели. **Проявлять** качества силы, быстроты координации и выносливости при игре в футбол.
96		**Выполнение нормативов комплекса ГТО.**	Выполнение технических действий в соревновательной деятельности.	Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования при выполнении нормативов комплекса ГТО.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни через выполнение нормативов комплекса ГТО.	**Проявлять** качества силы, выносливости, гибкости и координации при выполнении нормативов комплекса ГТО.
100-101		**Броски и метания.** **Метание малого мяча на дальность.**	Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. Техника выполнения метания малого мяча на дальность.	Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать и** осваивать технику метания малого мяча 150 гр., на дальность. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча и набивного мяча на дальность. **Проявлять** качества силы и координации метании малого мяча на дальность.

97 **99** **102**		**Беговые упражнения.** **Бег 60 м с низкого старта.** **Бег на 2000 и 1500 м с учетом времени Шестиминутный бег. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.**	Выполнение технических действий бега, применение их в соревновательной деятельности.	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	**Описывать** технику беговых упражнений и бега в целом. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений и бега. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении бега. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений и бега.